

Brian L. Weiss, M.D.

Muitos Corpos, Uma Só Alma

A Cura através das Vidas Futuras



Pergaminho

<http://livroespirita.4shared.com/>

DR. BRIAN WEISS

muitos corpos, uma só alma

*Relatos de viagens a vidas passadas,
em que imperam os testemunhos da força do amor
e da resistência do espírito humano.*

MUITOS CORPOS, UMA SÓ ALMA

A Terapia através de Vidas Futuras

DR. BRIAN L. WEISS

<http://livroespirita.4shared.com/>

Traduzido do original: *Same Soul, Many Bodies*
- *Discover the Healing Power of Future Lives Through Progression Therapy*,
publicado por Free Press, uma empresa do grupo
Simon & Schuster, Inc.

Copyright © 2004, by Weiss Family Limited Partnership 1, LLP.

Índice

[Nota do Autor](#)

[Prefácio](#)

[1 - Imortalidade](#)

[2 - George: Gestão da Raiva](#)

[3 – Victoria, Evelyn e Michelle: Saúde](#)

[Diálogo com a Doença](#)

[Visualização da Cura](#)

[Visualização da Regressão](#)

[Duetos Curativos: Psicometria](#)

[Cura a Longa Distância](#)

[4 - Samantha e Max: Empatia](#)

[5 - Hugh e Chitra: Compaixão](#)

[Uma Lágrima de Alegria](#)

[Interligação](#)

[A Humanidade dos Outros](#)

[6 - Paul: Paciência e Compreensão](#)

[7 – Emily, Joyce, Roberta e Anne: Não-Violência](#)

[8 - Bruce: Relações](#)

[9 – Patrick: Segurança](#)

[10 – John: Livre-Arbítrio e Destino](#)

[11 - Contemplação e Meditação](#)

[12 - David: Espiritualidade](#)

[13 - Jennifer e Cristina: Amor](#)

[14 - Gary: O Futuro](#)

[Agradecimentos](#)

[Sobre o Autor](#)

Nota do Autor

NESTE LIVRO, OS nomes e outras informações identificativas - ocupações ou profissões, factos geográficos (cidades, ruas), etc. - foram alterados. A não ser pela alteração dessas informações identificativas, as sessões são reproduzidas tal como aconteceram.

Irá indubitavelmente detectar alguns anacronismos no diálogo, tal como certos críticos o fizeram nos meus livros anteriores. Em *Muitas Vidas, Muitos Mestres*, por exemplo, a data a. C. que a Catherine menciona invalidou a sua história para eles, mas esta «prova de falta de autenticidade» para os cépticos é ouro falso. Isto é facilmente explicado pelo facto de todas as memórias dos meus pacientes serem filtradas por mentes contemporâneas. Eles estão conscientes do hoje, embora as suas memórias sejam do passado - e, neste livro, do futuro.

Existe uma e a mesma alma em muitos corpos.

PLOTINO

Prefácio

ULTIMAMENTE TENHO ido a um lugar onde raramente tinha estado antes: o futuro.

Quando Catherine veio ter comigo como paciente de psiquiatria há vinte e quatro anos, ela recordava com uma exactidão espantosa as suas viagens às vidas passadas que tinha vivido e que estavam tão afastadas como o segundo milénio a.C. e os meados do século XX, alterando assim a minha vida para sempre. Aqui estava uma mulher que relatava experiências e descrições de séculos passados que ela não poderia ter conhecido nesta vida, e eu -um psiquiatra formado em Yale e em Colúmbia, um *cientista* - e outros fomos capazes de validá-las. Nada na minha «ciência» podia explicar aquilo. Eu só sabia que Catherine estava a relatar o que tinha realmente visto e sentido.

A medida que a terapia de Catherine progredia, ela recordava lições dos Mestres - guias ou espíritos incorpóreos providos de grande sabedoria - que a rodeavam quando ela estava separada do seu corpo. Esta sabedoria tem informado o meu pensamento e governado o meu comportamento desde então. Catherine conseguia entrar tão profundamente no passado e tinha experiências tão transcendentais que, quando a ouvia, eu tinha uma sensação de magia e mistério. Aqui havia domínios que eu nunca soube existirem. Eu estava entusiasmado, estupefacto - e assustado. Quem iria acreditar em mim? Será que eu acreditava em mim próprio? Estaria louco? Senti-me como um miúdo com um segredo que, quando fosse revelado, iria mudar para sempre a forma como vemos a vida. No entanto, tive a sensação de que ninguém iria ouvir. Levei quatro anos a arranjar coragem para escrever sobre as viagens de Catherine e as minhas em *Muitas Vidas, Muitos Mestres*. Receei ser afastado da comunidade psiquiátrica, mas tinha cada vez mais certeza de que o que estava a escrever era verdade.

Nos anos intermédios, a minha certeza consolidou-se, e muitos outros, pacientes e terapeutas, reconheceram a verdade das minhas descobertas. Até agora, já ajudei mais de quatro mil pacientes ao levá-los de volta às suas vidas passadas através da hipnose, portanto a minha sensação de choque em relação ao *facto* da reencarnação, senão mesmo o fascínio pela descoberta, já se esbateu. Mas agora o choque está de volta, e as suas implicações tornaram-me mais forte. Agora consigo levar os meus pacientes até ao futuro e observá-lo com eles.

Na verdade, uma vez tentei levar Catherine até ao futuro, mas ela falou não do seu próprio futuro mas do meu, vendo claramente a minha morte. Foi perturbador, no mínimo! «Quando as suas tarefas estiverem completas, a sua vida terá um fim», disse-me ela, «mas há muito tempo antes disso. Muito tempo.» Depois ela passou para um nível diferente e eu não soube mais nada.

Meses depois, perguntei-lhe se podíamos ir novamente ao futuro. Nessa altura, eu estava a falar directamente com os Mestres, bem como com a sua mente subconsciente, e eles responderam por ela: *Não é permitido*. Talvez a visão do futuro a tenha assustado demasiado. Ou talvez aquela não fosse a altura certa. Eu era jovem e provavelmente não conseguiria ter lidado de forma tão competente como agora consigo com os singulares perigos que a progressão para o futuro coloca.

Em primeiro lugar, progredir até ao futuro é mais difícil para um terapeuta do que ir ao passado, porque o futuro ainda não aconteceu. E se a experiência do paciente for fantasia e não *facto*? Como podemos validá-la? Não podemos. Sabemos que quando regressamos a vidas passadas os acontecimentos já tiveram lugar e em muitos casos podem ser provados. Mas vamos supor que uma mulher em idade de gestação vê o mundo a ser destruído dali a vinte anos. «Eu não vou trazer uma criança a este mundo», pensa ela. «Vai morrer cedo de

mais.» Quem irá dizer que a sua visão é real? Que a sua decisão foi lógica? Ela teria de ser uma pessoa muito madura para compreender que o que viu pode ser distorção, fantasia, metáfora, simbolismo, o futuro verdadeiro ou talvez uma mistura de tudo isto. E se uma pessoa tiver previsto a sua morte dali a dois anos - uma morte provocada por, digamos, um condutor bêbedo? Entraria em pânico? Nunca mais conduziria? Será que a visão iria induzir ataques de ansiedade? Não, disse a mim próprio. Não vamos por aí. Fiquei preocupado que a profecia se cumprisse e que provocasse instabilidade no indivíduo. Os riscos de se agir baseado numa ilusão eram demasiado grandes.

Ainda assim, durante os vinte e quatro anos que se passaram desde que Catherine fora minha paciente, algumas outras pessoas foram ao futuro de forma espontânea, muitas vezes no final da sua terapia. Se eu sentisse confiança na sua capacidade de compreender que o que estavam a testemunhar podia ser fantasia, encorajava-os a prosseguir. Dizia: «Este processo tem a ver com crescimento e vivência, destina-se a ajudar-vos agora a tomarem decisões adequadas e sábias. Mas vamos evitar todas as memórias (sim, memórias do futuro), visões ou ligações com quaisquer cenas de morte ou doenças graves. Isto é apenas para aprendizagem.» E as suas mentes faziam isso. O valor terapêutico foi apreciável. Descobri que estas pessoas estavam a tomar decisões mais sábias e a fazer escolhas melhores. Conseguiam olhar para um entroncamento na estrada num futuro próximo e dizer: «Se eu seguir este caminho, o que irá acontecer? Será melhor escolher o outro?» E por vezes o que viam no futuro tornava-se realidade.

Algumas pessoas que vêm ter comigo descrevem acontecimentos pré-cognitivos: saber o que vai acontecer antes de acontecer. Os investigadores de experiências de quase-morte escrevem sobre isto; é um conceito que remonta a tempos pré-bíblicos. Pense em Cassandra que conseguia prever com exactidão o futuro, mas em quem nunca se acreditou.

A experiência de uma das minhas pacientes demonstra o poder e os perigos da pré-cognição. Ela começou a sonhar com o futuro, e muitas vezes o que ela sonhava acabava por acontecer. O sonho que a levou a recorrer a mim foi o do seu filho a ter um terrível acidente de viação. Foi «real», disse-me ela. Ela viu-o com clareza e ficou em pânico por o filho morrer daquela maneira. No entanto, o homem do sonho tinha cabelo branco, e o seu filho era um homem de cabelo escuro com vinte e cinco anos.

«Oiça», disse eu, sentindo-me subitamente inspirado, pensando em Catherine e seguro de que o meu conselho estava certo. «Eu sei que muitos dos seus sonhos se tornaram realidade, mas isso não quer dizer que este se concretize. Existem espíritos - quer lhe chame anjos, guardiães, guias ou Deus, são todos uma energia mais elevada, uma consciência mais elevada em nosso redor. E eles podem intervir. Em termos religiosos, isto chama-se graça, a intervenção de um ser divino. Reze, envie luz, faça o que puder à sua maneira.»

Ela levou as minhas palavras à letra e rezou, meditou, desejou e revisualizou. Mesmo assim, o acidente aconteceu. Só que não foi um acidente fatal. Não havia necessidade de ela ter entrado em pânico. É verdade que o seu filho sofreu traumatismos na cabeça, mas não houve danos graves. Não obstante, foi um acontecimento traumático para ele: quando os médicos lhe retiraram as ligaduras da cabeça, viram que o seu cabelo tinha ficado branco.

Até há poucos meses, naquelas raras ocasiões em que fiz progressões até ao futuro com os meus pacientes, elas limitavam-se habitualmente ao período de tempo das suas próprias vidas. Fiz as progressões apenas quando pensei que o paciente estava psicologicamente forte para lidar com elas. Muitas vezes fiquei tão inseguro como eles acerca do significado das cenas que eles tinham trazido de volta.

No entanto, na Primavera passada, eu estava a dar uma série de palestras num navio de cruzeiro. Em sessões como essas, muitas vezes hipnotizo os meus ouvintes em massa e

depois guio-os até uma vida anterior e de volta ao presente. Alguns recuam no tempo, alguns adormecem, outros ficam onde estão sem ficarem hipnotizados. Desta vez, um membro do público - Walter, um homem abastado que é um génio no negócio do *software* - foi ao futuro por sua conta. Mas ele não se limitou à sua própria vida, saltou um milénio à frente!

Atravessou nuvens escuras para se encontrar num mundo diferente. Algumas das regiões, como o Médio Oriente e o Norte de África, estavam «interditas», talvez devido a danos provocados pela radiação, talvez devido a uma epidemia, mas o resto do mundo era lindo. Havia muito menos pessoas a habitá-lo, por causa de uma catástrofe nuclear, ou de uma praga, ou do decréscimo da taxa de fertilidade. Ele permaneceu no campo e por isso não pôde falar das cidades, mas as pessoas estavam satisfeitas, alegres, até mesmo muito felizes. Disse que não tinha as palavras certas para descrever o seu estado. O que quer que tenha diminuído a população tinha acontecido muito tempo antes. O que ele viu era idílico. Não tinha a certeza da data, mas tinha a certeza de que era a mais de mil anos de distância.

A experiência ajudou-o emocionalmente. Ele era suficientemente rico para fantasiar acerca de mudar o mundo, mas agora percebia que ninguém o podia fazer sozinho. Há demasiados políticos, dizia ele, que não estão abertos aos conceitos de caridade ou responsabilidade global. O importante era a intenção de tornar o mundo um lugar melhor, juntamente com os actos de bondade que ele podia levar a cabo pessoalmente. Quando regressou a esta vida, sentiu-se um pouco triste, possivelmente porque já não estava no futuro idílico. Ou podia estar a sofrer por causa de qualquer calamidade vindoura, pressentindo a sua inevitabilidade a algum nível, como a maioria de nós presente.

Quando estava acordado, descreveu as cenas vívidas e fortes, e os sentimentos e sensações por que passou. Esta é uma das razões que me faz pensar que isto não é tudo imaginação. Contudo, o entusiasmo dele não foi tão grande como o meu, porque eu finalmente vi as implicações. Percebi que passado, presente e futuro são um só, e que o que acontece no futuro pode influenciar o presente, tal como o passado o influencia. Nessa noite, escrevi: «Podemos ir até ao futuro se isso for feito de forma sensata. O futuro, quer seja próximo ou longínquo, pode ser o nosso guia. O futuro pode estar a dar sugestões ao presente de forma a influenciar-nos agora a fazermos melhores escolhas e a tomarmos melhores decisões. Podemos alterar o que estamos a fazer agora com base em sugestões do futuro. E isso altera os nossos futuros para uma direcção mais positiva.»

Pense no que isto significa! Do mesmo modo que tivemos ilimitadas vidas passadas, também teremos ilimitadas vidas futuras. Utilizando o nosso conhecimento do que aconteceu antes e *do que está para vir*, podemos ser capazes de moldar o futuro do mundo e os *nossos* futuros. Isto está relacionado com o conceito antigo de karma: aquilo que fizermos será o que iremos colher. Se plantarmos melhores sementes, produziremos melhores safras, e se fizermos melhores acções, a nossa colheita no futuro irá recompensar-nos.

Desde então, fiz progressão a muitos outros. Alguns fizeram progressão nas suas próprias vidas, outros até um futuro global. Ficção científica, concretização de desejos, imaginação - tudo isto pode explicar o que eles viram, mas a possibilidade de eles terem estado realmente lá também o pode explicar. Talvez a derradeira lição que posso retirar desta vida é o que o futuro encerra e de que forma todos nós o podemos influenciar. Esse conhecimento, pelo menos todo o que possuo agora, irá colorir as minhas próximas vidas e as suas na nossa viagem em direcção à imortalidade.

O futuro nasce do passado. Quase todos os meus pacientes experimentam regressões a vidas passadas antes de viajarem até ao seu futuro. Este percurso prepara o caminho para uma maior compreensão e permite-lhes fazer escolhas sensatas no presente.

Que o futuro é flexível e que nós vamos estar *presentes* nesse futuro são os conceitos

abordados neste livro. Compaixão, empatia, não-violência, paciência e espiritualidade são lições de vida que todos temos de aprender. Neste livro, vou mostrar-lhe porque é que elas são cruciais através dos exemplos de alguns dos meus pacientes mais extraordinários, e irei acrescentar alguns exercícios simples para começar a ensinar-lhe a forma de alcançá-las nesta vida. Alguns poderão de facto passar por regressões, mas não fique desiludido se elas não acontecerem. Se dominar as lições, esta vida e as suas próximas vidas serão mais felizes, mais fáceis, emocionalmente mais ricas e mais realizadas. Além do mais, se todos nós as dominarmos, o próprio futuro será melhor para nós cumulativamente, uma vez que, conscientemente ou não, todos nós estamos a lutar para alcançar o derradeiro objectivo que é o amor.

1 - Imortalidade

CADA UM DE NÓS É IMORTAL.

Não me refiro simplesmente ao facto de transmitirmos os nossos genes, as nossas convicções, os nossos maneirismos e os nossos «caminhos» aos nossos filhos, que, por sua vez, os transmitem aos seus filhos, embora obviamente o façamos. Nem me refiro ao facto de os nossos feitos - a obra de arte, a nova maneira de fazer sapatos, a ideia revolucionária, a receita de tarte de amora - nos sobreviverem, embora obviamente isso aconteça. O que quero dizer é que a parte mais importante de nós, a nossa alma, vive para sempre.

Sigmund Freud descreveu a mente como funcionando em diferentes níveis. Entre eles está aquilo a que chamamos a mente inconsciente, da qual não estamos conscientes, por definição, mas que armazena toda a nossa experiência e nos leva a agir como agimos, pensar como pensamos, reagir como reagimos, sentir como sentimos. Ele percebeu que só quando acedemos ao inconsciente é que podemos compreender quem somos; com esse conhecimento, seremos capazes de nos curarmos. Algumas pessoas escreveram que a alma é isso - o inconsciente de Freud. E no meu trabalho de regressão de pessoas - e, ultimamente, de progressão de pessoas - às suas vidas passadas e futuras de forma a poderem curar-se mais facilmente, é também isso que eu vejo: o funcionamento da alma imortal.

Acredito que cada um de nós possui uma alma que continua a existir depois da morte do corpo físico e que ela regressa constante-mente a outros corpos, num esforço progressivo para alcançar um plano mais elevado. (Uma das questões que surge com frequência é:

«De onde vêm as almas uma vez que há muito mais pessoas agora do que quando o mundo começou?» Coloquei esta questão a muitos pacientes e a resposta é sempre a mesma: este não é o único lugar onde existem almas. Há muitas dimensões, muitos níveis diferentes de consciência onde existem almas. Porque é que havemos de sentir que nós somos o único lugar? Não há limite para a energia. Esta é uma escola de muitas escolas. Além disso, alguns pacientes disseram-me que as almas podem dividir-se e ter experiências simultâneas.) Não existem provas empíricas para isto; a alma não possui ADN, pelo menos não do tipo físico descrito pelos cientistas vencedores do Prémio Nobel, James Watson e Francis Crick. Mas a prova fornecida por testemunhos é arrasadora e, para mim, incontestavelmente conclusiva. Tenho-a visto virtualmente todos os dias desde que Catherine me levou com ela a tempos passados tão díspares como a Arábia em 1863 a.C. e a Espanha em 1756 d.C.

Por exemplo, há Elizabeth e Pedro (em *Só o Amor É Real*), amantes em vidas anteriores que voltaram a juntar-se nesta; Linda (em *O Passado Cura*), guilhotinada na Escócia, casada em Itália séculos mais tarde com o seu actual avô, e, mais tarde, ainda a envelhecer na Holanda, rodeada da sua grande e amada família; Dan, Laura e Hope (em *A Divina Sabedoria dos Mestres*); e cerca de mais quatro mil pessoas - escrevi sobre algumas delas, sobre outras não - cujas almas viajaram através de vidas passadas, transportando a parte imortal delas para o presente. (Alguns destes pacientes sabiam falar línguas estrangeiras nas suas vidas passadas que nunca tinham aprendido ou estudado nesta, um fenómeno chamado xenoglossia e uma «prova» extraordinária de que o que estavam a relatar era verdadeiro.)

Quando os meus pacientes se recordaram de si próprios nas suas outras vidas, os traumas que os tinham levado a consultar-me no início foram aliviados e nalguns casos curados.

Esse é um dos propósitos primários da alma: progredir em direcção à cura.

Se tivesse sido só eu a ver estes casos, então você poderia ter razão ao pensar que eu estava a delirar ou que tinha perdido o juízo, mas os budistas e os hindus têm acumulado casos de vidas passadas durante milhares de anos. Escreveu-se sobre a reencarnação no Novo Testamento até à época de Constantino, em que os romanos a censuraram. O próprio Jesus Cristo pode ter acreditado nela, já que perguntou aos Apóstolos se eles reconheciam João Baptista como Elias regressado; Elias tinha vivido novecentos anos antes de João. A reencarnação é um dogma fundamental do misticismo judeu; em algumas seitas, foi um ensinamento padrão até ao início do século XIX.

Centenas de outros terapeutas gravaram milhares de sessões de vidas passadas, e muitas das experiências dos seus pacientes foram verificadas. Eu próprio conferi pormenores e acontecimentos específicos gravados nas memórias da vida passada de Catherine e de outras pessoas - pormenores e acontecimentos exactos impossíveis de atribuir à falsa memória ou à fantasia. Eu já não duvido de que a reencarnação seja real. As nossas almas já viveram antes e irão viver de novo. Essa é a nossa imortalidade.

Mesmo antes de morrermos, a nossa alma, aquela parte de nós que está consciente quando deixa o corpo, pára por um momento, a flutuar. Nesse estado, consegue diferenciar cores, ouvir vozes, identificar objectos e rever a vida da qual acabou de partir. Este fenómeno é chamado de experiência fora do corpo e foi documentado milhares de vezes, mais celebrenemente por Elisabeth Kibler-Ross e Raymond Moody. Todos nós passamos por ela quando morremos, mas apenas alguns regressaram à vida presente para relatá-la.

Uma dessas experiências foi-me relatada (menciono-o brevemente em *Só o Amor É Real*) não pela própria paciente, mas pelo seu cardiologista do Mount Sinai Medical Center, em Miami, um cientista muito creditado. A paciente, uma idosa diabética, estava hospitalizada para testes médicos. Durante a hospitalização, teve uma paragem cardíaca (o seu coração parou de bater) e ela entrou em coma. Os médicos tinham poucas esperanças. No entanto, trataram dela fervorosamente e chamaram o seu cardiologista para ajudar. Ele apressou-se a entrar na unidade de cuidados intensivos e por isso deixou cair a sua distintiva caneta de ouro, que rolou através da sala para debaixo de uma janela. Durante uma pequena pausa no processo de ressuscitação, ele apanhou-a.

Enquanto a equipa tratava dela, relatou a mulher mais tarde, ela flutuou para fora do seu corpo e observou todo o procedimento a partir de um ponto sobre o carrinho de medicamentos, perto dessa janela. Observou com grande concentração, já que era a ela que os médicos estavam a tratar. Queria chamá-los, garantir-lhes que estava bem e que eles não precisavam de trabalhar de modo tão frenético, mas sabia que eles não podiam ouvi-la. Quando tentou dar uma palmadinha no ombro do seu cardiologista para lhe dizer que estava ótima, a sua mão atravessou-o completamente e ele não sentiu nada. Ela conseguia ver tudo o que estava a passar-se em redor do seu corpo e ouvir todas as palavras que os seus médicos diziam, no entanto, para sua frustração, ninguém a ouvia.

Os esforços dos médicos deram resultado. A mulher regressou à vida.

- Eu observei todo o processo — disse ela ao seu cardiologista. Ele ficou estupefacto.
- Não pode ser. Você estava inconsciente. Você estava em coma!
- Era uma caneta bonita, aquela que deixou cair - disse ela. — Deve ser muito valiosa.
- Você viu?
- Acabei de dizer-lhe que vi - garantiu ela, e continuou a descrever a caneta, as roupas que os médicos e as enfermeiras usavam, a sucessão de pessoas que entraram e saíram da UCI e o que cada uma delas fez - coisas que ninguém podia saber sem lá ter estado.

O cardiologista ainda estava abalado dias depois, quando me contou o caso. Ele confirmou que tudo o que a mulher relatou tinha de facto acontecido e que as suas descrições eram

exactas. No entanto, não havia dúvidas de que ela estava inconsciente; além do mais, ela estava cega há mais de cinco anos! A sua *alma* tinha visão, não o seu corpo.

Desde então, o cardiologista falou-me de pacientes moribundos que tinham visto pessoas conhecidas há muito falecidas à espera de os levarem para o outro lado. Eram pacientes que não estavam a tomar qualquer tipo de medicamento e, portanto, permaneciam lúcidos. Um deles descreveu a sua avó a esperar pacientemente numa cadeira no seu quarto de hospital que a sua hora chegasse. Outra foi visitada pelo seu filho que tinha morrido na infância. O cardiologista reparou que entre esta parcela dos seus pacientes existia uma calma, uma serenidade em relação à morte. Aprendeu a dizer aos seus pacientes: «Estou muito interessado naquilo que sente e naquilo que vive. Por mais estranho ou invulgar que possa parecer, pode falar comigo acerca disso.» Quando eles falavam, diminuía o medo que tinham da morte.

Mais vulgarmente, aqueles que são ressuscitados relatam terem visto luz, muitas vezes dourada e à distância, como no fim de um túnel. Andrea, uma jornalista de uma grande cadeia de televisão, permitiu que eu fizesse com ela uma demonstração de regressão, durante a qual descreveu a sua vida como uma mulher do campo, das Grandes Planícies no século XIX. No fim do seu longo tempo de vida, ela flutuou sobre o seu corpo, observando-o de longe. Depois sentiu que estava a ser atraída para uma luz, no caso dela uma luz azul, ficando cada vez mais distanciada do seu corpo e indo em direcção a uma nova vida, que ainda era indistinta. Esta é uma experiência de quase-morte comum, quase clássica, não fosse o facto de Andrea estar a descrever a experiência de uma pessoa numa vida passada - ela própria - que estava morta há mais de cem anos.

Para onde vai a alma depois de deixar o corpo? Não tenho bem a certeza; pode não haver uma palavra para isso. Eu chamo-lhe outra dimensão, um nível de consciência mais elevado ou um estado de consciência mais elevado. A alma existe certamente fora do corpo físico e estabelece ligações não apenas com as outras vidas da pessoa que acabou de deixar, mas também com todas as outras almas. Nós morremos fisicamente, mas essa parte de nós é indestrutível e imortal. A alma é intemporal. Em última instância, existe provavelmente apenas uma alma, uma energia. Muitas pessoas chamam a isto Deus; enquanto outras lhe chamam amor; mais uma vez, o nome não importa.

Eu vejo a alma como um corpo de energia que se funde com a energia universal e depois se separa novamente, intacta, quando regressa a uma nova vida. Antes de se fundir com o Uno, olha para baixo para o corpo que acabou de deixar e leva a cabo aquilo a que chamo uma recapitulação da vida, uma revisão da vida de onde acabou de partir. A recapitulação é executada num espírito de bondade carinhosa e dedicação. Não é um castigo, mas sim uma aprendizagem.

A nossa alma regista a sua experiência. Sente o reconhecimento e a gratidão de todas as pessoas que ajudámos e de todas as pessoas que amámos de uma forma acentuada, agora que deixou o corpo. De modo semelhante, ela sente a dor, a raiva e o desespero de todas as pessoas que magoámos ou traímos, mais uma vez de forma ampliada. Assim, a alma aprende não a fazer coisas prejudiciais, mas a ser compassiva.

Quando a alma termina a sua recapitulação, parece afastar-se mais do nosso corpo, muitas vezes encontrando a bela luz que a antepassada de Andrea encontrou, embora isto possa não acontecer imediatamente. Não importa; a luz está sempre lá. Por vezes existem outras almas em redor - pode chamar-lhes mestres ou guias - que são muito sábias e ajudam a nossa alma na sua viagem em direcção ao Uno. Em determinado nível, a nossa alma funde-se com a luz, mas continua a reter a sua consciência para poder continuar a aprender do outro lado. É uma fusão simultânea com uma luz maior (no final da viagem imortal, a fusão estará completa), acompanhada por sentimentos indescritíveis de satisfação e alegria, e da consciência que permanece individualizada e que ainda tem lições para aprender, tanto na Terra como no outro lado. Eventualmente - o tempo varia -, a alma decide regressar noutra corpo e, quando reencarna, perde-se a sensação de fusão.

Algumas pessoas acreditam que há uma tristeza profunda na separação desta glória, desta satisfação na fusão de energia e luz, e pode ser que assim seja.

Na Terra, no presente, somos indivíduos, mas a individualização é uma ilusão característica deste plano, desta dimensão, deste planeta. Sim, nós estamos aqui tão reais e substanciais como a cadeira em que pode estar sentado enquanto lê. Mas os cientistas sabem que uma cadeira são apenas átomos, moléculas, energia; é uma cadeira e é energia. Nós somos humanos, finitos e imortais.

Penso que, no nível mais elevado, todas as almas estão ligadas. É uma ilusão nossa ou grandiosa desilusão o facto de estarmos individualizados, separados. Mesmo que não seja assim aqui, nós estamos, todavia, ligados a todas as outras almas; assim, numa esfera diferente, somos todos um só. Neste mundo, os nossos corpos são densos e fisicamente pesados; sofrem de enfermidades e doenças. Mas acredito que, em domínios mais elevados, não existe nenhuma doença física. Em domínios ainda mais elevados, não existe nada físico, apenas pura consciência. E para além deles - e para além disso -, em domínios que não podemos compreender e onde todas as almas são uma só, nem o tempo existe. Isto significa que vidas passadas, presentes e futuras podem estar a ocorrer em simultâneo.

Sou médico e psiquiatra, e a cura é a paixão da minha vida. Acredito que todos nós estamos instintivamente motivados para a cura espiritual e para o crescimento espiritual, para a compreensão e compaixão, para a "evolução. Acredito que, espiritualmente, andamos para a frente, não para trás. O inconsciente (ou subconsciente, ou mente superconsciente, ou alma) construiu nele um mecanismo que o dirige através de um caminho positivo de evolução espiritual. Por outras palavras, a alma *evolui para a saúde, sempre, em todos os tempos*. Num nível mais elevado, o tempo é medido em lições aprendidas, embora na Terra seja cronológico. Vivemos tanto no tempo como fora dele. As nossas vidas passadas e futuras convergem no presente, e se elas conseguirem induzir-nos agora para a cura, de modo a que as nossas vidas actuais sejam mais saudáveis e mais realizadas espiritualmente, nós faremos progressos. A espiral de respostas é contínua, tentando fazer-nos melhorar as nossas vidas futuras quando ainda estamos a viver esta.

Acho que muitos de nós passamos demasiado tempo a preocupar-nos com o que serão os níveis mais elevados de compreensão. A questão é fascinante de contemplar, mas o nosso objectivo aqui é o de nos curarmos a nós próprios enquanto estamos no nosso mundo físico. Vejo muitas pessoas, particularmente da New Age, que não estão bem implantadas neste mundo - estando aqui, agora. A progressão nas áreas da contemplação e meditação é importante, mas aqueles que passam as suas vidas em reclusão deviam compreender que somos uma espécie social e que se não experimentam as alegrias do físico, os prazeres dos sentidos, não estão a aprender toda a lição que esta vida presente tem para lhes ensinar.

Como disse, até há pouco tempo, só fiz regressão a pacientes para que eles vissem e compreendessem as suas vidas passadas. Agora comecei a fazer-lhes progressões para o futuro. Mas mesmo que estudemos apenas as nossas vidas passadas, podemos ver como evoluímos dentro delas. Cada uma das nossas vidas é uma experiência de aprendizagem, e se ganharmos sabedoria com as nossas vidas passadas, então, através do livre-arbítrio - livre-arbítrio consciente, isto é, livre-arbítrio da alma -, podemos influenciar o presente.

As nossas almas escolhem os nossos pais, porque o nosso impulso é continuar o processo de aprendizagem para podermos prosseguir em direcção à cura. Escolhemos o que fazemos na nossa vida presente pela mesma razão. Não escolhemos pais violentos, uma vez que ninguém quer ser violentado. No entanto, alguns pais tornam-se violentos (é o seu livre-arbítrio) e, numa vida posterior, ou talvez nesta, irão aprender a lição da compaixão e travar esse comportamento.

Eu escolhi regressar como o filho de Alvin e Dorothy Weiss e ser psiquiatra. Na minha vida anterior, fui um combatente clandestino da resistência checa, morto em 1942 ou 43. Talvez

a forma como morri me tenha levado ao meu actual estudo da imortalidade; talvez o meu desejo de estudar e ensinar tenha sido uma herança de uma vida mais anterior como sacerdote na antiga Babilónia. Seja como for, escolhi regressar como Brian Weiss de forma a poder maximizar a minha aprendizagem pessoal e partilhá-la com outros ao tornar-me um curador. Seleccionei os meus pais porque eles facilitaram a minha aprendizagem. O meu pai venerava os académicos e queria que eu fosse médico. Também se interessava por religião e ensinou-me coisas sobre o judaísmo, mas não o forçou. Então tornei-me um rabi secular, um psiquiatra. A minha mãe era carinhosa e compreensiva. Deu-me uma sensação de segurança que mais tarde na vida me permitiu arriscar a minha carreira e estabilidade financeira ao publicar *Muitas Vidas, Muitos Mestres*. Nenhum dos meus pais era espiritual na acepção da New Age, nem acreditava na reencarnação. Ao que parece, escolhi-os porque eles me ofereciam apoio e a liberdade para prosseguir no caminho de vida que eu eventualmente escolhera. Estaria alguém envolvido comigo nessa decisão? Pergunto-me. Espíritos, guias, anjos, todos eles parte da única alma? Não sei.

É verdade que determinada alma escolheu regressar como Saddam Hussein, outra como Osama Bin Laden. Acredito que regressaram para maximizar as suas oportunidades de aprendizagem, tal como eu e você. Inicialmente, não escolheram regressar para fazerem mal, para provocarem violência, para fazerem explodir outras pessoas e tornarem-se terroristas. Regressaram para *resistir* a esse impulso, provavelmente porque tinham sucumbido a ele em vidas anteriores. Regressaram para uma espécie de teste prático nesta escola em que vivemos, e fracassaram miseravelmente.

Isto é tudo especulação, obviamente, mas acredito que as suas almas regressaram para os habitar num esforço para encontrarem alternativas à violência, ao preconceito e ao ódio. (A alma do pai violento regressa pela mesma razão.) Eles acumularam dinheiro e poder e enfrentaram a escolha entre a violência e a compaixão, o preconceito e o ensinamento, o ódio e o amor. Desta vez, conhecemos a sua decisão. Eles terão de regressar novamente, enfrentar as consequências das suas acções, enfrentar de novo as escolhas, até estarem aptos a seguir em frente.

Os estudantes perguntam-me porque é que alguém escolheria regressar para viver numa espelunca infestada de ratos em Bogotá ou no Harlem. Os monges budistas que conheci, o séquito do Dalai Lama, riem-se com a pergunta porque vêem a vida como uma actuação num palco. O homem do bairro de lata é apenas um papel; na próxima vida, o mesmo actor irá aparecer como um príncipe. Acredito que escolhemos vir para uma habitação infestada de ratos, porque temos de compreender como é ser-se pobre; noutras vidas, seremos ricos. Temos de ser ricos, pobres, homens, mulheres, saudáveis, doentes, grandes, pequenos, fortes e fracos. Se numa vida eu for abastado e outra pessoa estiver a viver como eu outrora vivi, num bairro de lata de Bogotá, então eu vou querer ajudar essa pessoa, porque esse será um passo para o meu próprio crescimento.

Existem aqui dois elementos vitais em questão. Primeiro, não podemos aprender tudo numa só vida. Isso não importa, porque há inúmeras vidas à nossa frente. Depois, cada vez que regressamos, é para sermos curados.

As nossas vidas são uma série de passos em frente na escala evolutiva. Onde estamos nós, então, quando estamos completamente curados, quando chegamos ao topo da escada? Provavelmente, no mais elevado nível espiritual, a que alguns chamam céu, outros *nirvana*.

Acredito que o nosso planeta foi criado como um lugar para se viverem emoções, sensações, sentimentos e relações. Aqui podemos estar apaixonados e sentirmos grande prazer e alegria. Podemos cheirar flores, tocar na pele de um bebé, observar a glória de uma paisagem, ouvir a música do vento. Era essa a intenção. Que sala de aula!

Nos próximos anos, o nosso grande teste será o de saber se queremos honrar esta escola ou destruí-la, já que a tecnologia moderna tornou possível fazê-lo. Não estou certo de que o

nosso li-vre-arbítrio possa fazer essa escolha; pode ser o nosso destino. Se uma mente mais elevada, o Uno, decidir que vale a pena preservar o nosso planeta, então ele não será destruído. Se não o fizer, e nós evaporarmos o mundo, as nossas almas irão, contudo, permanecer; irão encontrar uma outra escola.

Mas pode não ser tão bela como o nosso mundo; pode não ser tão física.

As nossas almas têm todas a mesma idade, que é intemporal, mas algumas almas avançam mais rapidamente do que outras. Saddam Hussein pode estar na escola primária, ao passo que o Dalai Lama está na universidade. No final, todos nós iremos licenciar-nos no Uno. A rapidez com que progredimos depende do nosso livre-arbítrio.

O livre-arbítrio a que me refiro aqui não é o mesmo que a capacidade da nossa alma para escolher os nossos pais e as nossas circunstâncias. Pelo contrário, é vontade humana, e nós temos controlo sobre ela na Terra. Eu distingo-a do destino, que muitas vezes nos junta com outra pessoa para o bem ou para o mal.

É o livre-arbítrio que nos deixa escolher aquilo que comemos, os nossos carros, as nossas roupas, as nossas férias. O livre-arbítrio permite-nos também seleccionarmos os nossos parceiros, embora seja provavelmente o destino que nos atrai para eles e que os atrai a eles para nós. Conheci a Carole, a minha mulher, nas montanhas Catskill; eu era empregado de mesa e ela estava hospedada no hotel em que eu trabalhava. Destino. O rumo da nossa relação - como o rumo de centenas de milhões de outras relações - dependeu do nosso livre-arbítrio. Nós escolhemos namorar e nós escolhemos casar.

De modo semelhante, podemos escolher aumentar a nossa capacidade de amar ou sermos compassivos; podemos escolher desempenhar os pequenos actos de bondade que nos trazem satisfação interior; podemos escolher generosidade em vez de egoísmo, respeito em vez de preconceito. Em todos os aspectos das nossas vidas, podemos escolher tomar a decisão do amor, e, ao fazê-lo, as nossas almas irão evoluir.

O Dr. John E. Mack, autor vencedor do prémio Pulitzer e professor de Psiquiatria na Escola Médica de Harvard, frisa:

Estamos agora a testemunhar uma junção de ciência, psicologia e espiritualidade, depois de séculos de fragmentação ideológica e disciplinar. Tanto a Física moderna como a Psicologia profunda estão a revelar-nos um universo no qual... tudo aquilo de que nos apercebemos em nosso redor está ligado por ressonâncias, tanto físicas como não-físicas, que podem fazer da possibilidade de justiça universal, verdade e amor mais do que apenas uma fantasia utópica.

No âmago desta possibilidade está aquilo a que no mundo secular ocidental se chama estados de consciência «não-vulgares», mas que nas maiores tradições religiosas do mundo se chama variavelmente sentimento religioso primário, unidade mística, ligação com a condição de ser, ou amor universal... No âmago destes estados de consciência ou ser está uma potencial extensão do eu para além das suas fronteiras usuais.

Eu substituiria «eu» por «alma» e acrescentaria que as fronteiras excedem o universo mensurável.

Demorei vinte e quatro anos a alcançar a verdade simples que está no âmago deste livro. Nós somos imortais. Nós somos eternos. As nossas almas nunca morrerão. Assim, devíamos começar a agir como se soubéssemos que a imortalidade é a nossa bênção. Ou, de forma mais simples, *devíamos preparar-nos para a imortalidade* — aqui, agora, hoje e amanhã e todos os dias do resto das nossas vidas. Se nos prepararmos, as nossas almas subirão a escala evolutiva, aproximar-se-ão da cura, aproximar-se-ão do estado mais elevado. Se não nos prepararmos, iremos reciclar as nossas vidas actuais - na verdade, marcar passo - e adiar para uma vida futura o conhecimento da lição que podíamos ter aprendido nesta.

Como é que nos preparamos? Como é que as pessoas imortais agem? Nesta vida, preparamo-nos ao aprendermos a como ter melhores relações; a como ser mais carinhosos, mais compassivos; a como ser mais saudáveis física, emocional e espiritualmente; a como ajudar os outros; a como apreciar este mundo e ainda assim avançarmos na sua evolução, avançarmos na sua cura. Ao prepara-rarmo-nos para a imortalidade, iremos aquietar medos presentes, sentir-nos melhor connosco próprios e crescer espiritualmente. E estaremos a curar as nossas vidas futuras nesse exacto momento.

Agora, graças às progressões que os meus pacientes experimentaram e me relataram, podemos ver os resultados do nosso comportamento actual e assim moldá-lo para o futuro. Se conseguirmos acelerar o processo de cura, o processo evolutivo, essa será a acção mais terapêutica que podemos ter, a melhor coisa que podemos fazer, não apenas para as nossas próprias almas, mas para toda a gente no mundo. Foi isto que aprendi com os meus pacientes.

2 - George: Gestão da Raiva

A GESTÃO DA RAIVA é uma das técnicas que podemos aprender agora de forma a evitarmos repetições de violência nas nossas vidas vindouras. A história que se segue é a de um homem que tratei antes de começar a fazer progressão a alguns dos meus pacientes. Se ele tivesse sido capaz de ver o que o esperava nos anos futuros, o seu tratamento podia ter sido mais rápido.

George Skulnick estava a fazer o máximo para se destruir. Apesar de um historial de ataque cardíaco e tensão arterial alta, ele tinha peso a mais, fumava em excesso, trabalhava demasiado, cancelava férias à última da hora e utilizava mal os seus medicamentos para o coração, esquecendo-se de tomá-los ou, para compensar, tomando demasiados de uma vez só. Ele já tinha sofrido um ataque cardíaco grave e estava preparado para outro.

A sua cardiologista, Barbara Tracy, recomendou-lhe que me consultasse para a gestão do stresse.

- O George é um caso difícil - Barbara tinha avisado. - Cuidado com as explosões.

E agora aqui estava ele no meu consultório com a sua esposa, uma mulher com quarenta e tal anos que olhava para mim com o que achei serem olhos suplicantes.

- A Betty vai ficar sentada na sala de espera - disse George -para o caso de precisar dela.

- Se não se importa - disse eu gentilmente, virando-me para ela.

- De todo. — Ela deitou-me um último olhar suplicante e deixou o consultório, fechando a porta atrás dela.

George era um homem atarracado, compacto, de aspecto sólido, com braços maciços, um estômago demasiado grande e pernas surpreendentemente frágeis, um Babe Ruth não-atlético. O seu rosto redondo era rosado; os capilares tinham rebentado à volta do nariz, fazendo adivinhar excesso de bebida. Calculei que tivesse quase sessenta anos, embora tivesse apenas cinquenta e dois.

- O senhor é o médico da reencarnação - disse ele. Um facto, não uma pergunta.

- Sou.

- Não acredito nessa treta.

Se ele estava a tentar enervar-me, não resultou.

- Muitas pessoas não acreditam.

- A Dr.^a Tracy disse que o senhor praticava uma coisa chamada terapia regressiva.

- Sim. Muitas vezes ela leva o paciente a vidas passadas.

- Tretas... — Ele interrompeu-se a si próprio e levantou uma mão. - Não me interprete mal. Estou disposto a tudo, desde que isso impeça outro ataque.

Na verdade, George tinha relatado uma vez uma experiência de quase-morte a Barbara. Durante o ataque cardíaco, ele tinha-se sentido a erguer-se para fora do seu corpo em direcção a uma nuvem de luz azul. Enquanto estava a flutuar, apercebeu-se de um pensamento: ia tudo correr bem. Este conhecimento acalmou-o e ele queria contá-lo à sua família. Da sua posição privilegiada, conseguia ver onde estava a sua mulher e os dois filhos. Eles estavam extremamente ansiosos e ele queria tranquilizá-los, mas não podia. Olhou para outra perspectiva do seu corpo e, quando olhou para trás, pôde ver que eles

não estavam a prestar-lhe atenção. Foi como se tivessem passado anos depois da sua morte. Este acontecimento persuadiu-o a consultar-me.

- Porque é que não decidimos o que fazer depois de eu saber mais coisas sobre si? - disse eu. - A Dr.^a Tracy disse-me que está no negócio da construção civil.

- Na Skulnick Contractors. Especializámo-nos em fábricas, armazéns e edifícios de escritórios. Já deve ter visto os nossos anúncios. Estão por toda a Miami.

De facto, já os tinha visto.

- É uma série de dores de cabeça - continuou ele. - Uma pressão constante. Se eu não inspeccionar todas as obras pessoalmente, de certeza que alguém vai fazer asneira.

- O que é que acontece se fizerem asneira? Os seus olhos piscaram.

- Fico furioso.

Barbara dissera-me que a raiva era o maior perigo que George enfrentava, uma faca apontada ao coração.

- Fale-me da fúria - pedi eu.

- Perco o controlo. Desato a gritar. O meu rosto fica vermelho e sinto o coração a bater e prestes a explodir. - A sua respiração acelerou só por falar no assunto. - Quero estrebuchar, bater em alguém, *matar* alguém. Fico tão furioso.

- Então e quando está com a sua mulher, com a sua família?

- É igualmente mau, talvez pior. Às vezes fico furioso com alguém no escritório, paro para beber uns copos a caminho de casa e chego lá à procura de discussão. O jantar não está pronto? *Pum!* Não fizeste os trabalhos de casa? *Toma!* - Baixou a cabeça até às palmas das mãos. - Eles têm pavor de mim. Eu não lhes chego a bater, é claro. Mas pode chegar uma altura...

- Estou a ver. Talvez consigamos descobrir de onde vem a raiva. Ele levantou a cabeça.

- Do meu pai, suponho eu. Ele gritava muito, e também bebia.

- Isso pode explicá-la - disse eu -, mas pode haver mais coisas.

- Alguma coisa que tenha acontecido numa vida passada? Encolhi os ombros.

- É possível.

- E acha que a regressão vai ajudar?

- Acredito que é importante para si, sim, embora pudesse ajudá-lo através da psicoterapia tradicional, e você poderia preferir isso. O facto de você ter tido um episódio de quase-morte faz-me pensar que entrará facilmente em regressão. E se for desagradável para si, ou doloroso ou demasiado intenso, eu saberei imediatamente e pararemos.

Ele ficou silencioso por um momento. Então disse-me:

- O doutor usa a hipnose, não é?

- Sim.

- Se eu estiver hipnotizado, como é que vai saber se eu quiser parar?

- Você vai dizer-me.

- Da minha outra vida?

- Exactamente.

Eu conseguia ver um *sim, claro* na sua mente, mas tudo o que ele disse foi:

- Vamos lá. Vamos tentar.

Em *O Passado Cura*, escrevi o seguinte:

A hipnose é a principal técnica que utilizo para ajudar os pacientes a acedera memórias de vidas passadas... Um dos objectivos da hipnose, bem como da meditação, é aceder ao subconsciente... Na mente subconsciente, os processos mentais ocorrem sem que tenhamos uma percepção consciente deles. Passamos por momentos de intuição, sabedoria e criatividade quando estes processos surgem no nosso conhecimento consciente.

O subconsciente não está limitado pelas nossas fronteiras impostas de lógica, espaço e tempo. Ele consegue lembrar-se de tudo, de qualquer época... Consegue transcender as coisas comuns para alcançar uma sabedoria muito para além das nossas capacidades quotidianas. A hipnose acede à sabedoria do subconsciente de uma maneira concentrada, de modo a alcançar a cura. Estamos em hipnose sempre que a relação habitual entre a mente consciente e subconsciente é reconfigurada para que o subconsciente desempenhe um papel mais dominante...

Quando estamos hipnotizados, não estamos a dormir. A nossa mente consciente está sempre ciente daquilo por que estamos a passar enquanto estamos hipnotizados. Apesar do profundo contacto subconsciente, a nossa mente consegue comentar, criticar e censurar. Temos sempre controlo do que dizemos. A hipnose não é um «soro da verdade». Não entramos numa máquina do tempo dando de repente connosco transportados para outro lugar e época sem consciência do presente...

Pode parecer que é necessária uma grande dose de perícia para se alcançarem estes níveis mais elevados de hipnose. No entanto, cada um de nós experimenta-os com facilidade todos os dias quando passamos pelo estado entre o estarmos acordados e a dormir, conhecido como estado hipnagógico...

Ouvir a voz orientadora de alguém ajuda a focar a concentração e ajuda um paciente a alcançar um nível mais profundo de hipnose e relaxação. Não há nenhum perigo na hipnose. Nenhuma pessoa que eu tenha alguma vez hipnotizado ficou «presa» no estado hipnótico. Pode-se emergir de um estado de hipnose sempre que se queira. Nunca ninguém violou os seus princípios morais e éticos. Ninguém agiu involuntariamente como uma galinha ou um pato. Ninguém nos pode controlar. Nós é que temos o controlo.

Na hipnose, a nossa mente está sempre alerta e a observar. E por isso que as pessoas que possam estar profundamente hipnotizadas e envolvidas activamente numa sequência de memórias de infância ou de vidas passadas conseguem responder às perguntas do terapeuta, falar a sua língua actual, conhecer os lugares geográficos que estão a ver e até mesmo saber o ano, que geralmente lhes surge à frente do seu olhar interior ou se limita a aparecer nas suas mentes. A mente hipnotizada, sempre a reter uma consciência e um conhecimento do presente, coloca dentro do contexto as memórias de infância ou de uma vida passada. Se surgir o ano 1900 e der por si a construir uma pirâmide no Antigo Egipto, você sabe que o ano é a. C, ainda que não veja essas letras.

É também por isso que um paciente hipnotizado, dando por ele como um camponês a combater numa guerra medieval europeia, por exemplo, consegue reconhecer pessoas dessa vida passada que ele conhece na sua vida actual. É por isso que consegue falar inglês moderno, comparar as armas rudes dessa época com aquelas que ele possa ter visto ou usado nesta vida, dar datas, e por aí adiante.

A sua mente do presente está alerta, a observar, a comentar. Ele pode sempre comparar pormenores e acontecimentos com os da sua vida actual. Ele é o observador do filme e o seu crítico, e geralmente a sua estrela ao mesmo tempo. E durante esse tempo todo, pode permanecer no relaxado estado hipnótico.

A hipnose coloca o paciente num estado que contém um grande potencial para a cura, ao dar-lhe acesso à mente subconsciente. Metaforicamente falando, coloca o paciente na

floresta mágica que contém a árvore da cura. Mas se a hipnose deixa o paciente entrar naquele país da cura, é o processo de regressão que é a árvore que contém as bagas sagradas que ele deve comer para se curar.

A terapia regressiva é o acto mental de regressar a uma época anterior, quando quer que essa época seja, de forma a recuperar memórias que podem estar ainda a influenciar negativamente a vida presente de um paciente e que são provavelmente a fonte dos sintomas do paciente. A hipnose permite que a mente faça curto-circuito em barreiras conscientes para extrair esta informação, incluindo aquelas barreiras que impedem os pacientes de acederem conscientemente às suas vidas passadas.

Eu ia escutar o George até essa floresta, mantendo o meu papel de terapeuta ao não fazer nenhum esforço para sugerir ou influenciar que bagas poderia ele encontrar na árvore, mantendo a minha voz calma e suave para assegurar o seu conforto e relaxação, fazendo apenas aquelas perguntas que iriam permitir-lhe descrever melhor aquilo que estava a ver, não mostrando surpresa, não fazendo julgamentos morais, não dando nenhuma interpretação, mas instruindo-o em exemplos seleccionados - em resumo, agindo como um guia.

Ele sentou-se num pequeno e confortável divã. Eu estava de frente para ele na minha cadeira.

- Relaxe - disse eu. - Feche os olhos... E começámos.

Nenhum de nós sabia o que ele iria encontrar.

- Sou um estalajadeiro - disse ele -, um estalajadeiro alemão. - Estou deitado numa cama num quarto lá em cima, o nosso quarto. Estamos na Idade Média. Sou um homem velho, com mais de setenta anos, e muito fraco, embora fosse forte até há bem pouco tempo. Consigo ver-me claramente. Estou desleixado, as minhas roupas estão sujas. Estou doente. Os meus braços outrora poderosos estão agora magros. Os meus músculos das costas, com os quais conseguia levantar pedregulhos, atrofiaram. Mal tenho forças para me levantar. - Olhou para mim de uma distância de sete séculos e inclinou a cabeça. - Não tenho coração.

A família estava em seu redor.

- Eu era desagradável para todos eles. Mau para a minha mulher. Mau para os meus filhos. Negligenciava-os, bebia e tinha casos com outras mulheres. Mas eles estavam dependentes de mim, não podiam deixar-me, embora eu os tivesse maltratado. Os meus ataques de fúria eram violentos. Eles tinham medo de mim.

Recentemente, ele tinha sofrido um enfarte ou um ataque cardíaco, e agora era ele que estava dependente deles. Mas apesar dos seus maus tratos e negligência, eles tomaram conta dele com compaixão, até mesmo com amor. A sua mulher da vida presente foi o seu filho na vida passada, e a sua filha da vida presente foi a sua mulher na vida passada.

(Estas permutas são vulgares. Aqueles que são importantes numa vida presente foram importantes em vidas passadas e permanecem connosco.)

A sua família cuidou dele de forma incansável e sem queixas, porque ele estava demasiado doente para fazer o que quer que fosse por si mesmo. O seu corpo, arruinado por anos de excesso de bebida, acabou por se esgotar, e ele flutuou sobre a sua família em sofrimento, olhando para baixo para eles, sentindo-se culpado por tê-los tratado de forma tão terrível.

É na altura da morte do corpo que a pessoa faz uma recapitulação da vida, e ele relatou que o seu principal sentimento foi de culpa, culpa por uma vida desperdiçada.

- Largue a sua culpa - disse-lhe eu. - Ela já não é necessária. A família está ótima e a culpa está a condicioná-lo.

Juntos revimos a sua vida enquanto estalajadeiro. Que lições podia ele extrair daí? Ele

ainda estava hipnotizado, ainda estava na estalagem, ainda estava consciente do instante em que morrera. Os seus pensamentos eram expressos em frases agitadas, mas os sentimentos por trás delas eram claros e puros.

- Há uma grande loucura no perigo e na violência - disse ele. - Os corpos são frágeis e temporários. Há segurança no amor e na compaixão. Todas as famílias precisam de cuidados e amparo. Eu precisava de cuidar deles, tal como eles cuidaram de mim. O maior poder é o poder do amor.

Tudo isto ele relatou com a força da revelação. Quando terminou, parecia exausto, por isso eu fi-lo regressar calmamente ao presente, e fomos capazes de discutir as suas introspecções, aquilo que ele descobrira quando regressou. Foi-se embora a sentir-se confuso - a primeira regressão é infalivelmente poderosa - e prometeu voltar na semana seguinte.

Quando se foi embora, tomei um apontamento para mim mesmo: «Consigo ver sementes da vida futura plantadas aqui, na sua vida actual. Mais uma vez, um ataque cardíaco. Mais uma vez, maus tratos à sua família. Um padrão semelhante. Aproxima-se uma lição.»

Fiquei ansioso pelo regresso de George.

Na outra vez que lhe fiz regressão, ele era um soldado de dezassete anos a lutar pelo seu país, a França, durante a Primeira Guerra Mundial. O seu braço esquerdo tinha sido arrancado numa explosão e, quando ele viveu isto, agarrou o braço e relatou sentir dor. Mas a dor desapareceu, porque ele percebeu que tinha morrido dos ferimentos. Mais uma vez, no instante daquela morte, flutuou sobre o seu corpo e foi capaz de se ver a si próprio noutra altura na mesma vida. Já não era um soldado mas sim um observador, desligado dos acontecimentos que estava a descrever. Agora era um rapaz, com não mais de dez anos, vivendo uma vida árdua, mas pacífica, numa quinta, com um pai e uma mãe carinhosos e uma irmã mais nova que o idolatrava. Havia cavalos, vacas e galinhas na quinta. Não era uma vida anterior agitada, esta vida antes da guerra.

Fiquei a pensar se a dor no seu braço esquerdo estaria relacionada com o ataque cardíaco que ele tinha sofrido tanto anteriormente como muito recentemente, mas não podia ter a certeza. Por vezes, é simples ver uma ligação entre vidas passadas e presentes, mas neste caso não houve um seguimento que me permitisse chegar a uma conclusão.

Não tive oportunidade de pensar sobre isso durante muito tempo porque, de repente, ele ficou extremamente agitado. Tinha ligado a sua vida francesa a outra. (Não é vulgar que isto aconteça; normalmente, uma regressão leva a uma vida, embora o paciente muitas vezes percorra alturas e acontecimentos diferentes nessa mesma vida.) Agora ele era um guerreiro, um mongol ou um tártaro, a viver na Rússia ou na Mongólia - ele não tinha a certeza. Foi há cerca de novecentos anos. Temivelmente forte, um excelente cavaleiro, ele vagueava pelas estepes, matando os seus inimigos e acumulando grande riqueza. As pessoas que matava eram muitas vezes jovens inocentes, muitos deles agricultores que tinham sido recrutados para o exército contra a sua vontade, tal como o rapaz francês em quem ele acabaria por se tornar. Matou centenas de pessoas durante a vida e morreu velho, sem nenhum do arrependimento que sentiu duzentos anos depois, quando era o estalajadeiro alemão. Ele próprio não sofreu. Não aprendeu lição nenhuma; essas chegariam em vidas posteriores. A primeira vez que sentiu arrependimento parece ter sido durante a recapitulação da vida que fez como estalajadeiro.

A sua experiência mongol mostrou-me uma coisa que eu tinha começado a perceber recentemente: a aprendizagem acerca das consequências das nossas acções não é necessariamente imediata. Ele teria de passar por outras vidas violentas antes de conseguir perceber o que tinha feito. Quantas vidas são necessárias não posso assegurar; só pude contar o número que ele relatou.

Talvez ele tenha sido morto na Primeira Guerra Mundial como retribuição pela sua vida

violenta enquanto guerreiro. Talvez o seu arrependimento de estalajadeiro não tenha sido suficiente. Se ele tivesse mudado antes dos seus actos de violência, talvez não tivesse regressado para ser morto em França. Talvez tivesse tido uma longa vida na quinta. Nós discutimos tudo isto quando o tirei da hipnose. Penso que ele estava a dizer-me que, se não tivesse sido tão violento nas suas vidas passadas, não seria tão violento na sua vida presente. Ele tinha passado de assassino sem remorsos para estalajadeiro violento, depois para soldado francês, morto antes de ter tido hipótese de ter uma vida completa, e para um bem-sucedido homem de negócios que ainda se enfurecia e tinha graves problemas de coração e tensão arterial alta.

Nesse dia escrevi duas notas: «O valor da empatia. Ele tinha de sentir o que provocara» e «O coração está a ligar estas vidas». O que se seguiria?

Desta vez, ele era um japonês homossexual magro na casa dos trinta anos, que vivia no final do século XIX. Disse-me que tinha um problema amoroso; tinha-se apaixonado por um homem muito mais novo. Sentia que não havia maneira de conseguir o amor do jovem a não ser seduzindo-o, portanto foi isso que se decidiu a fazer. O álcool foi o meio escolhido. Levou o amado para um quarto e encharcou-o em bebida. Meio contra a vontade do jovem, tornaram-se amantes nessa noite.

O jovem ficou envergonhado, atrapalhado e humilhado. A homossexualidade era algo desonroso e proibido na sua cultura; o jovem estava particularmente mortificado por ter permitido ser tomado. A sua reacção foi a raiva. Chegou ao encontro seguinte com uma faca ou uma espada e espetou-a no peito do homem mais velho. George era demasiado magro e fraco para resistir. O meu paciente teve morte instantânea.

Na sua recapitulação da vida, os temas do ódio, fúria, raiva impulsiva e álcool estavam todos presentes. Devia ter sido mais paciente, percebeu George. Ele não tinha de seduzir o homem mais novo e podia ter esperado por um parceiro que estivesse disposto. Ele não estava a julgar a sua homossexualidade; o seu pecado foi ter interferido com o livre-arbítrio de outra pessoa ao manipulá-la.

Uma relação mais subtil centrou-se no peso. Apesar de toda a sua força, George era obeso, o que aumentava o risco de ataque cardíaco. Por vezes, as pessoas aumentam e mantêm o peso como uma protecção. Isto é comum entre mulheres que foram violentadas ou violadas; de forma simbólica, elas estão a tentar impedir que a violência se repita. E aqui estava George, um violador, que era também uma vítima de violência. A sua obesidade parecia provir dessa vida e de outra, não desta. Quando George compreendeu isto, fazer dieta tornou-se mais fácil.

Escrevi: «A sua cicatriz da vida passada - talvez do ferimento da faca -, susceptibilidade cardíaca no futuro?» Eu não podia ter a certeza, mas muitas vezes regressamos com ferimentos ou fraquezas nas áreas do corpo que foram o local de ferimentos mortais ou danos numa vida passada. No caso de George, a relação parecia provável.

Nesta altura, George já era capaz de ir muito fundo. Parecia abalado pelas suas experiências e inspirado por elas.

Em 1981, quando a minha paciente Catherine estava num estado profundo de hipnose e a recordar as lições significativas das suas vidas passadas, ela trouxe de volta mensagens dos «Mestres». Desta vez, perguntei a George quando ele permanecia num estado mais profundo: «Há mais alguma coisa? Há mais alguma mensagem para si, mais alguma informação ou sabedoria para trazer de volta?»

Apontei tudo o que ele disse: como se estivesse a ouvir um ditado: «A vida na Terra é um dom. É uma escola para aprender como o amor se manifesta nas dimensões físicas em que corpos e emoções existem. Mas a escola tem muitos recreios, e eles precisam de ser usados. A vida física é para ser gozada. Esta é uma das razões por que vos foram dados os sentidos. Sejam boas pessoas. Divirtam-se e gozem bem. Gozem os simples mas

abundantes prazeres da vida, não prejudicando outras pessoas nem outras coisas, como a natureza.»

Quando ele se foi embora, escrevi: «Quando George acordou, soube que estas mensagens eram muito importantes para ele, porque não se divertia nada na sua vida presente, e estas são coisas simples que justificam o estarmos aqui. Aqui também há recreios. Não é tudo trabalho e coisas sérias. "Sejam boas pessoas" significava sejam compassivos e carinhosos a todos os níveis.»

Quando chegou à sessão seguinte, George falou-me de um sonho milagroso. Todas as dúvidas que ele tinha acerca da terapia regressiva tinham desaparecido. Ele estava entusiasmado, vibrante. As mensagens que aprendera tinham tomado a forma de uma pessoa, um ser espiritual mergulhado na luz azul que vira durante a sua primeira regressão. A pessoa na luz azul disse-lhe que precisava de amar-se mais a si próprio e que as pessoas da Terra precisavam de tomar conta umas das outras, não de se magoarem. Disse-me que recebeu instruções, embora não fosse capaz de entrar em grandes pormenores. Sabia que eram instruções destinadas a ele, mas que diziam respeito à humanidade a todos os níveis. Ele precisava de comunicar melhor, de explicar os seus pensamentos e acções, em vez de se limitar a explodir. Seja mais calmo, disse o espírito. Não faça mal aos outros.

George disse-me que havia uma hierarquia de espíritos e que aquele que o tinha visitado no seu sonho não estava necessariamente no nível mais elevado. Existem outros lugares e outras dimensões que são ainda mais elevados e não pertencem à Terra. Ainda assim, temos de aprender as lições dos Mestres, porque o mais importante é progredir, disse ele. Embora isto não fosse tão convincente ou abrangente como as mensagens que Catherine tinha revelado, fiquei comovido. Mais uma vez, era um caso de um paciente a guiar o médico.

Diferentes relações foram evidentes na regressão seguinte de George. Desta vez, a sua vida era a de uma escrava sulista no início do século XVIII. George era casado com um homem particularmente brutal. O marido na vida da mulher negra era também o pai de George na sua vida presente. Na vida anterior, o marido espancou-a tão selvaticamente que lhe partiu as pernas, deixando-a paralisada.

Nesta vida, o pai do George era uma fonte de grande força e apoio, particularmente na infância de George, que ficou marcada pela artrite nos seus joelhos. Mas o pai de George era uma assustadora figura autoritária, dado ao mesmo tipo de fúrias que George repetiria mais tarde, e o rapaz rapidamente percebeu que, para conseguir as coisas longe da influência do seu pai, teria de «safar-se sozinho», uma correlação óbvia com a sua vida como escrava.

A independência e a força tornaram-se as imagens de marca da vida do George anterior ao ataque cardíaco, e ele levava-as com ele, talvez de modo demasiado obstinado, até mesmo depois de ter saído do hospital. A lição que George precisava de aprender nesta vida era a do equilíbrio; ele tinha de combinar a autoridade com a capacidade de ouvir os outros, de aceitar sugestões bem como de dar ordens.

Ele fez uma regressão breve a outra vida, da qual apenas viu relances. Era um homem da Idade da Pedra vestido com peles de animal, com mãos e pés peludos. Mas morreu muito novo - de fome. Aqui estava outra explicação para o seu peso excessivo nesta vida: as pessoas que conheceram a fome, como aquelas que morreram no Holocausto, muitas vezes ficam com excesso de peso quando reencarnam, necessitando do peso como uma garantia de que nunca mais voltarão a passar fome.

Coloquei as vidas passadas dele por ordem cronológica: homem da Idade da Pedra, guerreiro mongol, estalajadeiro na Idade Média, mulher escrava com pernas paralisadas, japonês homossexual assassinado e francês a morrer pelo seu país. Certamente haveria muitas outras vidas adicionais, mas ele não chegou a elas nas nossas sessões e talvez

nunca chegue. O seu espírito azul disse-lhe que vemos as vidas passadas que são importantes para esta.

«A aprendizagem está sempre a acontecer no outro lado também», disse-me George, agora um «perito», e eu fiquei satisfeito com o seu positivismo. «Desenvolvemos capacidades. Trabalhamos os nossos talentos. Isto não pára.»

Havia temas consistentes em todas as vidas que ele recordou -violência e raiva, dor física, maus tratos, ameaça constante de morte — que tinham paralelo na sua vida presente. Quando George juntou as vidas passadas, tornou-se óbvio para ele que o seu estilo de vida actual era mortífero. Estava a beber demasiado. A sua tensão arterial precisava de ser controlada. Podia ter outro ataque cardíaco. As suas fúrias punham-no em perigo de sofrer um enfarte.

Tudo isto levou quase dois anos de terapia intensa (com posteriores sessões periódicas), mas, quando ele juntou estas introspecções com outras ferramentas terapêuticas que lhe dei, como CDs de relaxamento, tive o prazer de observá-lo a começar a mudar. Ele era capaz de relaxar sem fazer meditação formal (uma coisa que eu tinha recomendado, mas que ele não fazia). Relatou uma melhor comunicação com as pessoas do seu escritório; disse que já era um melhor ouvinte e aceitava as contrariedades sem «explodir». Mesmo quando se zangava, as explosões eram mais breves e menos violentas. Ele era capaz de relaxar de tempos a tempos; punha um dos meus CDs no escritório durante a hora de almoço e dizia à sua secretária para se assegurar de que não era interrompido. Começou a jogar golfe e voltou a ir à pesca e a assistir aos jogos de basebol dos Florida Marlins.

Fisicamente, George também estava a melhorar. A sua tensão arterial baixou e o funcionamento do seu coração melhorou. Começou a fazer exercício, bebia menos e comia alimentos mais saudáveis, tudo com a colaboração da sua mulher. Às vezes levava-a às nossas sessões, onde ela verificava o progresso dele com uma gratidão que era tão sentida como a dele. O mesmo se passava com os seus filhos; ele estava a tornar-se um pai, um amigo e um guia, não um ditador.

Uma mudança levou à outra, e em breve havia uma progressão de mudanças - aquilo a que chamamos uma *espiral* sinérgica. O sucesso seguia-se ao sucesso.

- Tive relances do outro lado - disse-me ele. - Vi-me numa vida futura como um professor querido de muitas crianças. Era uma vida muito feliz. Eu estava muito satisfeito. As capacidades que aprendi foram aquelas que consegui trazer de volta para a minha vida física aqui. E vi outro mundo, apenas relances dele. Estruturas cristalinas e luzes e pessoas - sabe, como raios de luz.

Eu estava estupefacto. Como digo, isto foi antes de eu começar a levar as pessoas propositadamente para o futuro. A visão dele, pensei na altura, podia ter sido uma metáfora, um símbolo para aquilo que a sua alma actual desejava, ou podia não ter sido mais do que um sonho influenciado pelo nosso trabalho com o seu passado. Ainda assim, talvez o que ele viu fosse verdade.

No final da nossa última sessão, escrevi: «Ele curou o coração espiritual bem como o coração físico.» A sua cardiologista, Barbara Tracy, confirmou a parte física, e eu sabia que George agora tinha esperança. A vida tornou-se subitamente importante para ele. A espiritualidade passou a fazer parte da sua maneira de ser psicológica. A família tinha importância. Os amigos tinham importância. Os colegas tinham importância. O prazer também.

Ele estava preparado para a fase seguinte da sua evolução. Quando o corpo de George morrer e a sua alma estiver pronta para regressar, estou convencido de que a sua nova vida será a um nível mais elevado; será quase de certeza mais calma do que as vidas que ele viveu. Se ele não tivesse revisitado e compreendido as lições das suas vidas passadas, teria levado mais tempo a atingir o estádio em que está agora. Podia ter tido de despende

muito mais vidas num estado furioso e violento antes de aprender as verdades que as suas regressões lhe mostraram. A sua terapia terminou, e eu já não o vejo como paciente. Se ele quiser, gostaria de ter a oportunidade de lhe fazer progressão, não com propósitos terapêuticos, mas para vermos como a sua próxima vida não-violenta - as suas próximas vidas - irá ser.

A vida presente do George foi alterada pela sua renúncia à raiva e à violência, os seus problemas predominantes. As vidas presentes e passadas de outros pacientes demonstram como é possível a mudança numa dúzia de aspectos diferentes da vida e, por extrapolação, em centenas de outros. É raro que uma pessoa domine mais do que uma lição numa vida, embora seja muitas vezes prestada uma atenção residual a outras. Para os objectivos do livro, dividi as lições em diferentes áreas distintas, embora muitas vezes se sobreponham e a evolução numa possa levar à evolução noutras. As histórias que está prestes a ler são exemplos notáveis de pessoas a evoluir em direcção a novas vidas que as levam a planos mais elevados e que, eventualmente, as levarão ao plano mais elevado de todos.

3 - Victoria, Evelyn e Michelle: Saúde

ENQUANTO MÉDICO e psiquiatra, a minha missão é curar a doença física e emocional, por vezes separadamente, mas mais frequentemente de forma simultânea, uma vez que a mente afecta a saúde do corpo, e o corpo a da mente. Estou consciente do conceito de «saúde espiritual», mas, para mim, a alma é sempre saudável. Na verdade, a alma é perfeita. Quando as pessoas falam em curar a alma, não sei o que querem dizer. É devido à nossa distância da plenitude da alma que sentimos que esta precisa de ser curada.

A fraca saúde tende a tornar-nos narcisistas, e o narcisismo torna-nos cegos em relação à compaixão, à empatia, à gestão da raiva e à paciência - todos os elementos que, quando dominados, nos levarão mais alto na escala evolutiva em direcção à imortalidade. Muitas vezes, se estivermos doentes, não conseguimos pensar em mais nada a não ser na doença, e há poucas hipóteses de progresso. Assim, neste capítulo, escrevo acerca de enfermidades e doenças físicas, e sobre estados de espírito doentes - fobias, medos, depressão, ansiedade - e a forma de os aliviar. As vidas passadas têm influência sobre eles? Absolutamente. As vidas futuras também têm um efeito? Cada vez mais - a evidência continua a acumular-se - acredito que sim.

Estou prestes a apresentar-lhe duas pessoas extraordinárias, Victoria e Evelyn, a primeira com um cancro que transformou o seu dia-a-dia num inferno, a outra com uma ansiedade tão profunda que tornou uma vida aparentemente bem-sucedida numa vida virtualmente ingovernável. Curei Victoria levando-a às suas vidas passadas; ajudei Evelyn ao mostrar-lhe o seu futuro.

Por esta altura, já estou habituado a regressões espantosas, a revelações surpreendentes, mas o caso de Victoria encheu-me de uma sensação de milagre que não voltara a experimentar muitas vezes desde que conhecera Catherine há vinte e quatro anos.

Victoria é uma física que vive em Manhattan, um membro de renome da Academia de Artes e Ciências. Conheci-a quando ela veio ter comigo no início de um *workshop* de cinco dias no Omega Institute, um centro de cura e aprendizagem em Rhinebeck, Nova Iorque. Contou-me que nos últimos dezasseis anos tinha sentido fortes dores nas costas provocadas por um cancro, que operações múltiplas e uma série de tratamentos de quimioterapia e radiação tinham sido incapazes de curar. Entregou-me um ficheiro acerca do seu estado de saúde com vários centímetros de grossura. A sua dor era constante; ela descreveu-a como sendo semelhante ao bombardeamento implacável de um dente com um abscesso. A noite, ela tinha de tomar doses elevadas de um medicamento semelhante à morfina porque a dor era muito forte, mas durante o dia ela suportava a agonia para poder continuar a trabalhar com a cabeça fresca. Embora não fosse velha - tinha cinquenta e tal anos -, o seu cabelo tinha ficado grisalho por causa da dor. Ela não gostava do seu aspecto, por isso pintou-o de preto.

Victoria tinha parado de tomar os seus medicamentos uns dias antes do *workshop*, afirmou ela, para poder concentrar-se nas minhas palestras. Mas agora perguntava:

- Como é que vou conseguir aguentar cinco dias sem medicamentos? Vou ter de ir para casa de ambulância.

- Dê o seu melhor - disse eu -, mas vou compreender se tiver de ir-se embora.

Ela ficou para todas as sessões e no final abordou-me com o seu relatório. Era tão importante que eu lhe pedi para partilhá-lo com o grupo. Durante a semana, ela tinha experimentado várias regressões, todas cobrindo a mesma vida, que teve lugar perto de Jerusalém na época de Jesus Cristo. Ela era um pobre camponês, um homem forte com

enormes braços e ombros, mas espiritualmente sensível e amigo de aves e animais. Ele vivia numa casa de madeira à beira da estrada com a mulher e a filha, sem incomodar ninguém. Victoria reconheceu a filha; era a sua filha agora. Certo dia, o camponês encontrou uma pomba que tinha partido a asa e ajoelhou-se para tratar dela. Um soldado romano, que marchava com um corpo de elite da guarda do palácio, ficou aborrecido por causa daquele homem que estava a bloquear o seu caminho e pontapeou-o selvaticamente nas costas, partindo-lhe várias vértebras. Outros membros do corpo pegaram fogo à casa, matando a sua mulher e a sua filha. A amargura e o ódio do camponês pelos romanos ardiam nele. A partir daquele momento, ele não confiava em ninguém. As suas costas nunca se curaram.

Em desespero, desfeito física e emocionalmente, mudou-se para perto do templo principal dentro dos muros de Jerusalém, onde viveu num telheiro, subsistindo com os vegetais que conseguia plantar. Estava incapaz de trabalhar, deslocava-se apenas com o apoio de uma bengala robusta e do seu único animal, um burro. As pessoas pensavam que ele estava senil, mas estava meramente velho e desfeito. As notícias de um rabi que estava a tornar-se famoso como curandeiro chamaram a sua atenção e ele viajou uma grande distância para ouvir um sermão deste homem - era o Sermão da Montanha - não esperando ser curado ou consolado de nenhuma maneira, mas curioso de qualquer forma. Os seguidores do rabi ficaram horrorizados com a visão do camponês e enxotaram-no. Ele escondeu-se atrás de um arbusto e conseguiu encontrar os olhos de Yeshi¹.

- Foi como olhar para poços sem fundo cheios de interminável compaixão - disse-me Victoria.

Yeshua disse ao camponês:

- Não vás para longe. - E ele obedeceu durante o resto do dia. O encontro trouxe ao camponês não cura, mas esperança. Ele regressou ao seu telheiro, inspirado pelo sermão do rabi, que considerou «tocante e verdadeiro».

Quando o rabi estava prestes a regressar a Jerusalém, o camponês sentiu-se ansioso. Sabia que Yeshua estava numa situação perigosa, pois tinha ouvido rumores do que os odiados romanos tinham planeado para ele. Tentou chegar ao rabi para o avisar, mas era tarde de mais. Quando voltaram a comunicar, Yeshua estava a debater-se sob o peso de uma enorme viga de madeira a caminho de ser crucificado. Estava, segundo o camponês, extremamente desidratado. Espantado com a sua própria coragem, aproximou-se de Yeshua com um pano ensopado em água para lhe molhar a boca, mas Yeshua já tinha passado. O camponês sentiu-se pessimamente, mas nessa altura Yeshua olhou para trás para ele, mais uma vez com uma compaixão infinita nos olhos apesar da sua luta física, desidratação e fadiga. Embora Yeshua não tenha falado, o camponês apercebeu-se das suas palavras que ficaram gravadas telepaticamente na sua mente: «Está tudo bem. Isto já estava destinado a acontecer.» Yeshua prosseguiu. O camponês seguiu-o até ao Calvário, para a crucificação.

A memória seguinte de Victoria era de ela própria, enquanto camponês, em pé sozinho debaixo de chuva, a soluçar, minutos depois da morte de Yeshua na cruz. Yeshua foi a única pessoa em quem confiou depois de a sua família ser morta, e agora também o rabi estava morto. De repente, sentiu o que Victoria descreveu como «electricidade» no cimo da sua cabeça. Atingiu-lhe a coluna e ele apercebeu-se de que as suas costas estavam direitas; ele já não era corcunda nem aleijado. Era forte outra vez.

- Vejam - gritou Victoria no presente. - Vejam!

Ela começou a dançar, rodopiando as ancas, sem sentir qualquer dor. Não havia testemunhas de quando o camponês ficou direito; dois mil anos depois, todos os presentes na conferência viram Victoria a dançar. Alguns estavam a chorar. Os meus próprios olhos

¹ Victoria chamava-lhe Yeshi, diminutivo de Yeshua, o nome aramaico do rabi. Jesus, o nome pelo qual o conhecemos, é grego. Victoria nunca tinha ouvido o nome Yeshi até o encontrar na sua regressão.

encheram-se de lágrimas. Às vezes, quando revejo as minhas notas ao recordar um caso, esqueço-me da sensação de magia, de mistério e espanto que as regressões evocam em mim, mas agora isso era palpável. Isto não era sugestão hipnótica. O facto de ela ter graves danos vertebrais e perda de cartilagem estava documentado pelas ressonâncias magnéticas e outros testes registados no ficheiro que ela me deu.

Lembro-me de pensar: «Como é que esta física, esta mulher da ciência, irá incorporar na sua vida o que acabou de acontecer?» Foi uma pergunta intelectual, que poderá a seu tempo ser respondida.

Naquele momento, enquanto a observava, tudo o que podia sentir era a alegria dela.

Algo mais maravilhoso estava ainda para acontecer.

Em Só o *Amor É Real*, escrevi brevemente sobre uma memória minha de vida passada. Eu era um jovem proveniente de uma família muito abastada que vivia em Alexandria há cerca de dois mil anos. Adorava viajar e vagueava pelos desertos do norte do Egipto e do sul da Judeia, muitas vezes investigando as grutas onde os essénios e outros grupos espirituais viviam na altura. Na verdade, a minha família contribuía para o seu bem-estar. Durante uma viagem, conheci um homem um pouco mais novo do que eu que era excepcionalmente inteligente, e nós acampámos e viajámos juntos durante cerca de um mês. Ele absorvia os ensinamentos destas comunidades espirituais muito mais depressa do que eu. Embora nos tenhamos tornado bons amigos, acabámos por seguir caminhos separados, eu para visitar uma sinagoga perto das Grandes Pirâmides.

Não relatei o resto desta história nessa altura, porque era extremamente pessoal, e eu não queria que as pessoas pensassem que a escrevia por vaidade: «O Dr. Weiss na época de Jesus.» Já vai ver porque o faço agora, porque é a história de Victoria, não a minha.

Vi o meu companheiro novamente em Jerusalém, para onde viajava com frequência, porque a minha família conduzia muitos dos seus negócios lá. A minha experiência naquela cidade histórica foi como erudito, não como homem de negócios, embora ainda fosse abastado. Por esta altura, usava uma barba grisalha imaculadamente aparada e vestia uma túnica extravagante, o meu próprio «casaco de muitas cores». Vi-o nessa altura como o vejo agora, vividamente.

Na altura, havia um rabi viajante que conseguia inspirar enormes grupos de pessoas e por isso era uma ameaça para Pôncio Pilatos, que o condenou à morte. Juntei-me à multidão reunida para ver essa pessoa a caminho da execução e, quando olhei para os seus olhos, soube que tinha encontrado o meu amigo, mas era tarde de mais para tentar salvá-lo. Tudo o que pude fazer foi observar enquanto ele passava, embora mais tarde tivesse conseguido apoiar financeiramente alguns dos seus seguidores e a sua família.

Estava a pensar nisto enquanto Victoria, muito no presente e ainda alegre, falava, por isso só ouvi metade quando ela disse:

- Eu vi-o lá.

- Onde? - perguntei.

- Em Jerusalém. Quando Jesus estava a caminho da cruz. Você era uma pessoa poderosa.

Um arrepio subiu-me à espinha como fogo por um rastilho.

- Como é que sabia que era eu?

- Pela expressão nos seus olhos. É a mesma expressão que vejo neles agora.

- O que é que eu tinha vestido?

- Uma túnica. Era cor de areia com pespontos arroxeados, muito elegante. Você não era uma das autoridades, não era um dos homens de Pilatos, mas eu sabia que tinha dinheiro por causa da túnica e porque a sua barba grisalha estava tão meticulosamente aparada, ao

contrário da barba da maioria dos homens. Oh, era você, Brian! Não há dúvidas acerca disso. - Ficámos os dois com pele de galinha e olhámos um para o outro com admiração.

Um psiquiatra pode dizer: «Bem, isso é projecção. Você estava a ensinar no Omega Institute, era uma figura de autoridade e um curador, e a dor dela desaparece, portanto, naturalmente, ela irá acreditar que o viu na sua regressão.» É verdade, mas ela descreveu a túnica, a barba, a minha aparência, a cena e a situação exactamente como eu a vira há muitos anos na minha própria regressão. Conteí a apenas três pessoas a história completa dessa regressão; ela não podia saber de maneira nenhuma o aspecto que eu tinha ou o que vestia.

Há algo extremamente extraordinário a acontecer aqui; para mim, é inexplicável. Vai além da saúde e da cura para o domínio do transcendental. «Isto já estava destinado», disse-lhe Jesus, o curador. Pressinto que estas palavras são importantes, mas não estou certo de como as interpretar.

Ela telefonou-me na noite a seguir ao final da conferência, ainda abalada. Nós os dois, cientistas gémeos, percebemos que a sua visão de Jesus tinha sido validada. Por alguma razão, que nenhum de nós compreendia, tínhamos sido levados para além da nossa ciência até dois pontos onde tínhamos sido destinados a encontrar-nos, para que ela pudesse curar-se. Não foi acaso nem fantasia o facto de ela me ter visto em Jerusalém; isso queria dizer que dois mil anos mais tarde eu seria o instrumento da sua cura.

Pedi-lhe para se manter em contacto comigo, e falávamos regularmente. Ela ainda se mexe sem dores e consegue rodar as ancas à vontade. Quando voltou ao seu cabeleireiro, ele admirou-se por o cabelo dela ter mantido tão bem a tinta - e depois apercebeu-se de que tinha *crescido* preto, a sua cor natural. O seu médico ficou, comentou ela, «estupefacto» com a sua capacidade de andar e dançar sem dores. E, em Outubro, o seu farmacêutico telefonou-lhe, preocupado por ela não ter renovado a sua receita dos medicamentos para as dores. «Já não preciso deles», disse-lhe ela, e, maravilhada com tudo o que tinha acontecido, começou a chorar. «Estou ótima.»

Evelyn trabalhava com fusões e aquisições, o que significa que ajudava a efectuar a fusão de duas empresas ou a venda de uma empresa a outra. Quando as empresas eram grandes, havia frequentemente centenas de milhões de dólares envolvidos, e as percentagens pagas à empresa para a qual Evelyn trabalhava chegavam aos sete dígitos. Evelyn recebia um ordenado substancial, que era muitas vezes dobrado ou triplicado pelos seus bónus de final de ano, uma recompensa por arranjar novos negócios.

Tinha trinta e tal anos, era magra, fisicamente atraente, cabelo preto curto, quase um *cliché* da jovem mulher executiva. As roupas reflectiam o seu sucesso: fato e mala *Chanel*, lenço *Hermes*, sapatos *Gucci*, um relógio *Rolex* e uma gargantilha de diamantes. No entanto, quando olhei para os olhos dela - o que não foi fácil porque eles fugiam de mim quando ela percebia o meu olhar -, pude ver tristeza. A luz estava nos diamantes ao seu pescoço, não na sua expressão.

- Preciso de ajuda - disse ela no momento em que apertámos a mão. Enquanto estive sentada, as mãos agitadas torciam-se e revolviam-se no seu colo. Percebi rapidamente que ela era dada a frases simples declarativas, proferidas numa voz artificialmente alta.

- Sou infeliz. Fez-se silêncio.

- Continue - incitei.

- Tenho ultimamente perdido todo o meu regozijo.

A frase soou-me estranhamente formal. Depois lembrei-me que era uma citação de *Hamlet*. Os pacientes usam por vezes as palavras de outra pessoa para não terem de usar as suas. É uma defesa, uma maneira de mascarar sentimentos. Esperei que ela continuasse. Demorou algum tempo.

- Eu adorava o meu trabalho. Agora odeio-o. Amava o meu marido. Agora estamos divorciados. Quando tenho de vê-lo, mal consigo olhar para ele.

- Quando é que ocorreu a mudança? - perguntei.

- Com os atentados suicidas.

A resposta totalmente inesperada deixou-me perplexo. Por vezes, as mudanças de humor de feliz para deprimido são provocadas pela morte de um progenitor (o pai de Evelyn, soube mais tarde, morreu quando ela era criança), pela perda de um emprego (não era claramente o problema de Evelyn), ou pelos efeitos de uma doença prolongada (Evelyn gozava de excelente saúde). Atentados suicidas, a menos que uma pessoa fosse directamente atacada, eram, no mínimo, uma razão invulgar.

Ela começou a chorar.

- Pobres judeus. Pobres judeus. - Respirou fundo. As lágrimas pararam. - Aqueles *malditos* árabes!

O insulto parecia pouco natural, um sinal da raiva por trás dele.

- Então é judia? - perguntei.

- De alma e coração.

- Os seus pais eram assim tão passionais como você?

- Não. Eles não eram muito religiosos. Eu também não sou. E eles não se importavam com Israel. Para mim, é o único país que interessa. Os árabes estão preparados para destruí-lo.

- E o seu marido?

- Ele *diz que* é judeu, mas também não se importa com Israel. É uma das razões por que o odeio.

Ela olhou para mim antagonicamente, talvez por eu ter permanecido calmo na força da sua paixão.

- Olhe. Perdi o apetite: por comida, por sexo, por amor, pelo trabalho. Estou frustrada e insatisfeita. Não consigo dormir. Sei que preciso de psicoterapia. O senhor tem uma boa reputação. Ajude-me.

- Para conseguir descobrir de onde vem a raiva e a ansiedade?

- Quero a minha felicidade de volta. - Inclinou a cabeça. - Vou ao cinema. Vou às compras. Vou para a cama. E penso em quanto odeio os árabes. Odeio a ONU. Sei que agiram bem, mas estão dominados por anti-semitas. Todos os votos vão contra Israel. Sei que estou a exagerar. Sei que devia preocupar-me com outra coisa qualquer. Mas aqueles malditos árabes. Como é que podem matar bebés judeus? Como é que eu *posso* preocupar-me com outra coisa qualquer?

Tentámos psicoterapia convencional, explorando a sua infância nesta vida, mas as causas da sua raiva e ansiedade não pareciam residir aí. Ela concordou com uma regressão.

- Regresse ao tempo e lugar onde começou a sua raiva - instruí-a quando ela estava num profundo estado hipnótico. Só podia levá-la até aí. Ela escolheria a data e o local.

- Estamos na Segunda Guerra Mundial - disse ela numa voz masculina grave, sentando-se direita com uma expressão de descrença. - Sou um oficial nazi, um membro das SS. Tenho um bom trabalho. É o de supervisionar o carregamento de judeus nos carros de gado que os levarão para Dachau. Aí irão morrer. Se algum deles tentar fugir, mato-o. Não gosto de fazer isso. Não é que me importe que o verme morra. É que tenho de perder uma bala. As balas são caras. Disseram-nos para poupar munições sempre que possível. - A sua narrativa fria era desmentida pelo horror no seu tom de voz e por um ligeiro tremor que possuía o seu corpo. Enquanto alemão, ela podia não ter sentido nada pelas pessoas que

matara; enquanto Evelyn, a recordar, ela estava em agonia.

Descobri que a maneira mais segura de se reencarnar num determinado grupo de pessoas, definido pela religião, raça, nacionalidade ou cultura, é odiar-se essas pessoas numa vida anterior, ser-se preconceituoso ou violento contra esse grupo. Não me surpreendeu que Evelyn tenha sido um nazi. A sua radical postura pró-Israel nesta vida era uma compensação pelo seu anti-semitismo na sua vida alemã. Mas ela compensou de mais. O ódio que tinha sentido pelos judeus tinha-se transformado num ódio igual por árabes. Não admira que se sentisse ansiosa, frustrada e deprimida. Não tinha ido muito longe na sua viagem em direcção à saúde.

Evelyn foi para outra parte da sua vida alemã. O exército aliado tinha entrado na Polónia e ela tinha sido morta na frente de combate durante uma batalha violenta. Na sua recapitulação da vida, depois da morte nessa vida, ela sentiu remorso e uma enorme culpa, mas a regressão tinha sido necessária para confirmar que ela tinha aprendido a sua lição e para compensar aqueles que tinha magoado na sua vida alemã.

Somos todos almas, todos parte do Uno, todos o mesmo, quer sejamos alemães ou judeus, cristãos ou árabes. Mas, aparentemente, Evelyn não tinha aprendido esta lição. O seu ódio não tinha desaparecido.

- Quero fazer uma experiência - disse-lhe depois de a ter trazido de volta ao presente. - Está preparada para isso?

Ela concordou avidamente. Pôs-se à vontade; as mãos pararam de se mexer devido à ansiedade. Olhou para mim expectante.

- Acredito que somos capazes de influenciar as nossas vidas futuras com aquilo que fazemos nesta - disse eu. - Neste momento, está a influenciar a sua vida futura com a sua raiva pelos árabes, tal como influenciou a outra com o seu ódio pelos judeus. Agora quero fazer-lhe uma progressão até à sua próxima provável vida, se a sua vida se mantiver no seu rumo actual e se for a Evelyn inalterada em relação à pessoa que veio pedir-me ajuda.

Coloquei-a num estado profundo de hipnose e direcionei-a para uma vida futura que tivesse ligações com a vida do soldado alemão e com o preconceito anti-árabe da sua vida presente. Os seus olhos estavam fechados, mas era claro que o que estavam a ver era vívido.

- Sou uma rapariga muçulmana. Uma árabe. Uma adolescente. Estou numa cabana feita de lata, como os beduínos usam. Vivi ali toda a minha vida.

- Onde fica a cabana? - perguntei. Ela franziu o sobrolho.

- Nos territórios palestinos ou na Jordânia. Não é claro qual dos dois. As fronteiras mudaram.

- Quando é que mudaram?

- Estão sempre a mudar. Mas tudo o resto está na mesma. A guerra com os judeus continua. Sempre que há um período de paz, os radicais destroem-no. Quer dizer que somos pobres. Seremos sempre pobres. - A sua voz endureceu. - A culpa é dos judeus. Eles são ricos, mas não nos ajudam. Nós somos as suas vítimas.

Pedi-lhe para avançar na sua vida árabe, mas ela morreu pouco depois «de uma doença» e não pôde acrescentar mais nada. Em vez disso, teve um breve relance da vida depois dessa. Era um homem cristão que vivia na África Oriental, furioso com o rápido crescimento da população hindu nesta parte do mundo. (É incrível, pensei. O preconceito nunca acaba.) Na sua recapitulação da vida, ela reconheceu que havia e sempre iria haver pessoas para odiar, mas agora, finalmente, havia uma epifania.

- A compaixão e o amor são os antídotos para o ódio e a raiva, - disse ela, com a voz maravilhada. - A violência apenas perpetua o sofrimento.

Quando a trouxe de volta ao presente, discutimos o que tinha aprendido. Ela sabia que tinha de alterar as suas suposições acerca de outros povos e culturas. Precisava de substituir o ódio pela compreensão. Estes conceitos são fáceis de compreender no cérebro, mas não são fáceis de assimilar como forma de comportamento.

- Foram precisas duas vidas possíveis para reconhecer isto - aponte. - Mas e se conseguisse acelerar a mudança agora que compreende o conceito no presente? Como seriam então as suas vidas futuras?

Na nossa sessão seguinte, ajudei Evelyn a progredir até uma vida futura que ligava a vida do soldado alemão e a sua raiva presente.

- Desta vez, no entanto, tem de libertar-se de todo o preconceito na sua vida actual. Vai ver que todas as almas e pessoas são iguais, ligadas umas às outras pela energia espiritual do amor.

Uma calma apoderou-se dela. Aparentemente, a sua vida futura alterara-se completamente. Não encontrou vivências árabes ou africanas orientais mas, ao invés:

- Sou a gerente de um hotel no Havai. É também um *spa*. Um belo hotel e *spa*. Há flores por todo o lado. Os hóspedes vêm de todo o mundo. De diferentes países e culturas. Vêm para encontrar energia que lhes permita retemperarem-se. É fácil encontrá-la porque o *spa* é tão bem gerido e o seu cenário é tão esplêndido.

Ela sorriu com a visão.

- Eu sou abençoada. Posso gozar o hotel durante todo o ano. É, obviamente, uma fantasia muito agradável imaginarmo-nos como gerentes de um fantástico *spa* num cenário espectacular cercado pelo cheiro dos hibiscos. O que Evelyn viu nesta viagem ao futuro pode realmente ter sido fantasia, projecção ou desejo. Quando faço regressão a alguém, é por vezes difícil separar a memória real da metáfora, da imaginação ou do símbolo. No entanto, em vidas passadas visualizadas, se uma pessoa estiver a falar uma língua estrangeira que nunca tenha aprendido nesta vida, isso é um sinal de autenticidade. Tal como o é o pormenor histórico exacto. Se a memória despertar uma emoção intensa, isso também é um sinal. Mas embora a emoção intensa acompanhe frequentemente as progressões, a validação é muito mais difícil. Trabalho sobre a suposição de que, embora uma progressão não possa ser verificada, ela é ainda assim um poderoso mecanismo de cura. Sim, a metáfora e a fantasia são possíveis, mas a cura é a parte importante. Na regressão e na progressão, os sintomas desaparecem, as doenças melhoram e a ansiedade, a depressão e o medo são aliviados.

Ninguém descobriu uma maneira de confirmar que o futuro imaginado vai realmente acontecer. Os poucos que se juntaram a mim neste campo são inevitavelmente confrontados com essa ambiguidade. Se um paciente fizer uma progressão para uma época futura nesta vida presente, pode-se confirmá-la quando a visão se tornar realidade. Mas mesmo assim é possível que um paciente que tenha visto o seu futuro altere a sua vida nessa direcção. Só porque uma visão é uma fantasia, tal não significa que não a possa tornar real.

As pessoas sentam-se à minha frente de olhos fechados. Seja o que for que lhes venha à mente, metáfora, imaginação, símbolo, fantasia ou memória real, tudo são vantagens para a cura. Esta é a base da psicanálise e é a base do trabalho que faço, embora o alcance do meu trabalho seja mais vasto porque abrange o passado distante e o futuro.

Da minha perspectiva de curador, não importa se as visões de Evelyn do que foi o passado e do que está para vir são reais. É provável que a sua vida alemã tenha sido real, porque foi acompanhada por emoção intensa. E eu sei que as suas visões de vidas futuras a influenciaram de uma forma poderosa porque lhe disseram: se não mudares, vais estar apenas a repetir este ciclo destrutivo de agressor e vítima, mas, se mudares, podes quebrar o ciclo. As suas diferentes visões do futuro ensinaram-lhe que ela possuía o livre-arbítrio

para moldar o futuro e que esta era a altura de começar a exercitar esse livre-arbítrio.

Evelyn decidiu não esperar até à sua vida seguinte para conseguir curar-se a ela e aos outros. Alguns meses depois da nossa última sessão, ela deixou a sua empresa e abriu uma pensão em Vermont. Pratica regularmente ioga e meditação. Exteriormente e interiormente - profundamente -, libertou-se da sua raiva e dos seus preconceitos. As suas progressões permitiram-lhe alcançar a felicidade que tinha vindo procurar comigo. E nela eu encontrei um modelo para o poder da progressão e mais confiança para usá-la como uma ferramenta terapêutica.

Victoria e Evelyn provavelmente não poderiam ter feito as suas viagens sem um terapeuta que as guiasse. Uma vez que é difícil praticar a regressão e a progressão sozinhos, nos meus *workshops* ensino exercícios de cura que podem ser usados em casa, mesmo quando não há nenhum terapeuta por perto. Fiz também alguns CDs de regressão que podem ser usados para ajudar no processo. Podem ser usados para aliviar problemas físicos ou emocionais. Para que qualquer um deles seja eficaz, tem de estar num estado de relaxamento profundo.

Muitos terapeutas dizem-lhe nos seus livros como relaxar; seja o que for que resulte consigo, é ótimo. De forma sucinta, o meu método é este: procure um lugar onde possa estar sozinho e não seja interrompido - digamos, o seu quarto ou sala privada. Feche os olhos. Concentre-se primeiro na sua respiração, imaginando que com cada expiração está a livrar-se de todas as tensões e pressões do seu corpo e que cada vez que inala está a respirar uma bela energia. Depois concentre-se nas diferentes partes do seu corpo. Descontraia os músculos da sua cara, o seu maxilar, o seu pescoço e os ombros. Prossiga para as costas, abdómen, barriga e pernas. A sua respiração é regular, descontraída; inspire energia, expire tensão. Em seguida, depois de descontrair todos os seus músculos, visualize uma bela luz sobre a sua cabeça, uma luz curativa que está a deslizar para dentro do seu corpo, desde o cimo da sua cabeça até às pontas dos seus dedos dos pés, tornando-se mais quente e mais curativa à medida que desce. Quando estou a conduzir o exercício, neste ponto conto de dez até um, mas você não tem de fazer isso se estiver sozinho.

Diálogo com a Doença²

Escolha um - e apenas um - sintoma, mental ou físico, que gostasse de compreender e, ao compreendê-lo, curá-lo. Pode ser a artrite nas suas articulações, o seu medo de alturas ou a sua timidez quando conhece um estranho. Repare nos primeiros pensamentos ou sentimentos ou impressões que lhe vêm à mente. Faça isto espontaneamente, sem raciocinar; estes devem ser os seus primeiros pensamentos, por mais disparatados ou triviais que possam parecer. Contacte com aquela parte do seu corpo ou mente que está a apoquentá-lo. Tente tornar o sintoma pior primeiro, experimentando-o tão completamente quanto possível, e observe como fez isso. Depois, *troque de lugar com o sintoma*; você é o sintoma, o sintoma é você. Isto serve para que possa ter plena consciência do sintoma. Ele sabe onde está localizado e de que forma afecta o corpo ou a mente. Em seguida, o você que está fora do sintoma deve fazer ao sintoma uma série de perguntas.

- De que forma afectaste a minha vida?
- O que é que vais fazer com o meu corpo/a minha mente, agora que estás lá dentro?
- De que forma afectaste as minhas relações?
- Ajudas-me a veicular alguma coisa que eu não consiga veicular sem ti, alguma mensagem ou alguma informação?

² Adapte este exercício a partir de outros do mesmo tipo ensinados por Elizabeth Stratton e também a partir de outros usados por terapeutas gestálticos.

- Proteges-me de alguém ou de alguma coisa?

Esta última é a pergunta-chave, uma vez que as pessoas usam muitas vezes as doenças para evitarem confrontar-se com os problemas que residem por trás delas - uma forma de negação. Digamos, por exemplo, que está a ter dores agudas no seu pescoço. O exercício irá permitir-lhe localizar exactamente quem ou o que é essa dor no pescoço - o seu patrão, a sua sogra, uma maneira de sustentar a sua cabeça de forma a não ter de olhar alguém directamente nos olhos.

Nos *workshops*, eu faço as perguntas, portanto a doença é livre para se concentrar no seu hospedeiro. Se estiver a fazer o exercício em casa, grave previamente as perguntas, deixando na fita intervalos suficientemente longos para respostas conscientes e ponderadas. Ou pode trabalhar com um amigo.

Este exercício, como os outros, não é uma panaceia; um cancro não irá desaparecer, e uma sogra também não. Mas, muitas vezes, o exercício irá aliviar sintomas e, ocasionalmente, acontece um «milagre» e efectua-se uma cura. Não conhecemos a extensão da ligação corpo-mente - em personalidades múltiplas, uma alergia ou febre poderá desaparecer quando uma das múltiplas muda para outra, ou caso uma seja alcoólica e a outra intolerante ao álcool -mas sabemos que ela existe, e estes exercícios são um meio para maximizar a força dialéctica.

Visualização da Cura

Também aqui adaptei o exercício, desta vez de uma série de fontes. Mais uma vez, em *workshops* conduzo os participantes, mas ele pode ser feito em casa com a ajuda de um gravador ou com um amigo ou a pessoa amada ao seu lado. Depois de algumas repetições, irá lembrar-se dos passos; é um exercício simples, embora muitas vezes extremamente poderoso.

Com os olhos fechados e num estado de relaxamento, vá para uma ilha antiga de cura. A ilha é linda, e o próprio clima é um bálsamo. Não há sítio mais relaxante no mundo. Embutidos no fundo do oceano, próximos da praia, estão alguns cristais muito grandes e poderosos que transmitem uma forte energia curativa à água. Entre na água, avançando apenas até onde se sentir confortável; o mar é quente e calmo. Irá sentir um formigueiro na pele. É a forte energia dos cristais absorvida por si através da água que toca o seu corpo. Direcione a energia para a parte do seu corpo que necessita de cura. Não precisa de ser apenas um local; talvez todo o seu ser esteja a gritar por saúde. Fique na água durante algum tempo, sentindo-se relaxado e deixando a energia trabalhar em si desta maneira benéfica.

Agora visualize vários golfinhos mansos e adoráveis a nadarem até si, atraídos pela sua calma e pela sua beleza interior. Os golfinhos são mestres no diagnóstico e curadores; eles acrescentam a sua energia à energia dos cristais. Nesta altura consegue nadar tão bem como os golfinhos, porque a água está sobrecarregada de energia. Juntos, brincam na água, tocando-se mutuamente, mergulhando e vindo à superfície para respirar o ar benéfico. Você está tão fascinado com os seus novos amigos que se esquece do propósito original do banho de mar, que é o de curar, mas, em todos os momentos, o seu corpo está a absorver a energia curativa dos cristais e dos golfinhos.

Quando estiver preparado, saia da água e volte para a praia. Tem o consolo de saber que pode regressar todas as vezes que desejar. É bom sentir a areia debaixo dos seus pés. A água é tão especial que você fica imediatamente seco. Sentindo-se satisfeito, feliz e *bem*, senta-se por instantes em silêncio, sentindo o calor do sol e a carícia da brisa. Depois permite-se a si próprio emergir da visualização, deste sonho suave, sabendo que pode sempre regressar e que a cura continuará mesmo depois de acordar.

Visualização da Regressão

Num estado de relaxamento e de olhos fechados, imagine um ser espiritual, alguém que seja muito sábio. O espírito pode ser um familiar ou um amigo querido que tenha falecido, ou pode ser um estranho em quem no entanto confia e que ama ao primeiro contacto entre os dois. O factor essencial é que esta pessoa o ame incondicionalmente. Você sente-se completamente seguro.

Siga o seu guia espiritual até um belo templo antigo de cura e memórias. O templo fica no alto de um monte rodeado por nuvens brancas. Para alcançar a entrada, sobe belos degraus de mármore. Quando chega ao cimo, as grandes portas escancaram-se e você segue o espírito para o interior, onde há fontes, bancos de mármore e paredes com cenas de natureza luxuriante. Há outras pessoas na sala, viajantes como você com os seus próprios guias espirituais; todos estão relaxados, encantados.

O espírito condu-lo até uma sala privada, de *design* tão elaborado como a primeira mas vazia de mobília, não fora um divã colocado no centro. Você deita-se nele, apercebendo-se de que nunca esteve tão confortável. Sobre o divã estão cristais suspensos de diferentes tamanhos, formas e cores. Na sua direcção, o ser espiritual dispõe os cristais de forma que uma luz de cor perfeita - verde, amarelo, azul e dourado - vá como um raio laser para aquela parte do corpo ou do corpo emocional, a mente, que mais necessita de cura. A luz muda; os cristais decompõem-na nas cores do arco-íris, e você absorve todas elas como parte da sua cura. O espírito leva-o a olhar para uma parede da sala, e, para seu espanto, ela é branca como um ecrã de cinema.

Em sessões de grupo, conto lentamente de dez até um e digo aos participantes que irão surgir imagens das suas vidas passadas. Na sua casa, terá de fazer uma pausa antes de as imagens tomarem forma. Não tem de entrar nessa vida passada - é possível que haja mais do que uma -, pode simplesmente imaginá-la. A vida pode aparecer como uma série de fotografias ou pode surgir como um filme. Talvez uma cena se repita constantemente. Não importa; seja o que for que veja, é óptimo. E em todo o tempo que estiver a olhar para o ecrã, o seu corpo está a absorver a energia curativa emitida pelos cristais. A cura está a ter lugar não apenas nesta vida mas também na passada, onde a ferida pode ter sido originada. Se vir uma relação directa entre factos da vida passada e sintomas actuais, a cura torna-se mais pronunciada. Mas mesmo que não encontre uma relação, como muitas vezes acontece, a cura permanece poderosa. Você, o espírito, o templo, os cristais e a luz estão a trabalhar em conjunto para curar; todos são poderosos.

Duetos Curativos: Psicometria

Em *workshops* e seminários, faço com que as pessoas na assistência se dividam em grupos de dois, de preferência que não se conheçam. Pede-se a cada pessoa que escolha um objecto que esteja na sua posse para entregar ao parceiro, uma coisa pequena, como um molho de chaves, uma pulseira, óculos, um colar ou um anel. Depois de os parceiros trocarem objectos, faço-os entrar no estado de relaxamento comum a todos os exercícios. «Vão receber uma impressão acerca da pessoa a quem pertence esse objecto», digo-lhes. «Pode parecer-vos estranho. Pode parecer que a impressão não tem nada a ver com o homem ou mulher à vossa frente. Mas por mais disparatado ou invulgar ou esquisito que seja o pensamento, fixem-no e depois partilhem-no com o vosso parceiro. Afinal de contas, o que vos parece bizarro a vocês pode ter um significado profundo para eles.»

Isto é muito mais do que um truque de salão, embora possa ser muito divertido. Existe um componente de diagnóstico. Cerca de um terço da assistência de um *workshop* que fiz na Cidade do México captou um sintoma físico do seu parceiro, e os participantes podem ser capazes de descobrir episódios de infância muitas vezes esquecidos mas significativos da

vida dos seus parceiros. Por exemplo, numa turma a que dei aulas na Universidade Internacional da Florida, em Miami, um rapaz, que conhecera a sua parceira naquele momento, descreveu totalmente e com exactidão a sua festa do décimo aniversário, aquela em que ela foi humilhada pela sua irmã mais velha. Havia outro rapaz que tinha sido alvejado no antebraço esquerdo enquanto procurava fugir de um marginal que o tentara assaltar. Ele vestia uma camisa de manga comprida, abotoada no punho, portanto, a sua parceira, uma mulher, não podia ter visto a cicatriz. Contudo, quando ela segurou nas chaves do carro dele, sentiu uma dor aguda no seu próprio antebraço esquerdo. Alguns descreveram as vidas passadas dos outros; muitos descreveram a casa onde o parceiro cresceu quando era criança.

No final do meu *workshop* mexicano, fiz com que cinco pessoas pegassem no microfone para partilharem com o grupo aquilo por que tinham passado. Quatro delas tiveram experiências mediúnicas! Receberam mensagens dos entes queridos falecidos dos seus parceiros, todos eles reconhecidos por estes últimos, os quais eles não conheciam até àquele momento. Alguns foram capazes de descrever a aparência da pessoa morta. Um deles falou de uma menina de seis anos que viu a andar para trás, o que, para ele, significava que a menina tinha morrido. A menina estava a dizer: «Estou ótima. Estou bem. Não precisas de sofrer tanto. Eu amo-te.» A sua parceira, uma mulher, começou a chorar. Ela tinha perdido a sua filha de seis anos poucos meses antes.

Este exercício pode ser feito em casa, embora seja mais eficaz se o fizer com uma pessoa que conheça casualmente ou que só tenha conhecido recentemente. Enquanto está a curar o seu parceiro transmitindo uma mensagem ou captando um sintoma físico ou emocional - ansiedade, depressão, tristeza -, desenvolve-se rapidamente uma ligação extraordinária e dá-se um efeito de *feedback* que é tão poderoso para si como para o seu parceiro.

Cura a Longa Distância

Num estado de relaxamento, de olhos fechados, visualize entes queridos que possam estar doentes fisicamente ou com problemas emocionais. Ao enviar-lhes luz curativa, energia curativa, as suas orações (não precisa de acreditar em nenhuma religião formal) e o seu amor, pode realmente influenciar a sua recuperação - por estranho que possa parecer. Há provas científicas que apoiam a minha afirmação. O livro do Dr. Larry Dossey, *Reinventing Medicine*, aponta uma série de estudos que mostram que, entre doentes cardíacos, aqueles por quem se rezou tiveram melhores resultados clínicos do que os que receberam apenas terapia médica. Um estudo *double-blind* em doentes de sida em estado avançado descobriu que, mesmo sem saber que estavam a rezar por eles, sofreram menos doenças relacionadas com a sida e menos intensas.

A minha própria técnica é agarrar numa pessoa num *workshop* de, digamos, oitenta pessoas, e colocá-la no meio de um círculo formado pelos restantes participantes. Peça-lhes para projectarem energia curativa para aquela pessoa, em silêncio mas com toda a sua força espiritual.

Já disse que os exercícios curativos são mais eficazes quando dirigidos para um mal específico. Com Victoria foi o cancro nas costas. Com Evelyn foi a ansiedade que a consumia dia e noite. A maior parte das pessoas tem um órgão susceptível ou parte do corpo que parece ser o primeiro a ser afectado em situações de stresse ou doença incipiente. Pode ser a garganta e o aparelho respiratório, as costas, a pele, o coração, e por aí adiante.

Em Michelle, outra mulher extraordinária, a zona era a dos joelhos. Ela lembrava-se de o seu joelho esquerdo ter sido lacerado por uma rocha submersa quando, em criança, entrou na água na praia perto da sua casa. Em adulta, quando estava em stresse, sentia frequentemente dores migratórias e cortantes nos dois joelhos, mas mais no esquerdo. A

ansiedade, disse-me ela, deixou-a «fraca de joelhos». Ocasionalmente, tinha inchaços e edemas, particularmente depois de uma lesão por prática desportiva na faculdade, que necessitou de uma cirurgia simples no joelho esquerdo; mais tarde foi necessária uma cirurgia artroscópica. Quando a conheci, as TAC e os raios X revelavam perda de cartilagem. Ela não conseguia esticar completamente a perna esquerda por causa da lesão, e agora coxeava ligeiramente. No entanto, estava consciente de que a lesão era tanto emocional como física, por isso veio ter comigo.

A sua primeira regressão levou-a de volta por momentos ao sudoeste rural da América do século XIX. Chamava-se Emma e na meia-idade tinha sido atropelada por uma carruagem puxada a cavalos. O acidente despedaçou o seu joelho esquerdo e a canela e feriu gravemente o seu joelho direito. Uma infecção subsequente deixou-a permanentemente inválida. Num relance de outra vida, Michelle viu-se no Japão medieval como um soldado cujo joelho esquerdo tinha sido trespassado por uma flecha.

Ambas as regressões explicavam os seus actuais problemas de joelhos, mas não chegavam à origem da lição kármica, por isso continuámos e em breve chegámos ao Norte de África nos tempos pré-romanos. Michelle era novamente um homem, desta vez o director de uma prisão particularmente brutal, que tinha especial prazer em provocar ferimentos graves nas pernas dos prisioneiros para eles não conseguirem fugir. Umaz vezes cortava-lhes os tendões com uma espada ou uma faca; outras vezes esmagava-lhes os joelhos com um martelo ou uma pedra. Partiu fémures, espetou pregos em joelhos e danificou tendões de Aquiles. Muitos dos seus prisioneiros morreram das infecções dos seus ferimentos, mas ele divertia-se com a desgraça deles. Os seus superiores tinham um prazer indirecto em despachar os prisioneiros para o seu cuidado, e ele era bem recompensado pela sua violência, vivendo num luxo considerável no meio da sordidez daquele lugar.

Michelle ficou perturbada com esta regressão e foi preciso outra sessão antes de ela alcançar uma completa integração e compreensão. Acabou por perceber que todos nós passámos por vidas bárbaras e que ela, como todos nós, não devia sentir vergonha nem culpa por aquilo que fizera há milénios. A nossa viagem é no sentido ascendente. Todos nós evoluímos através de vidas de violência e crueldade. O Antigo Testamento diz que os pecados do pai caem sobre os filhos até à terceira ou quarta geração, que estamos a ser afectados negativamente por aquilo que os nossos pais fizeram antes de nós. Mas *nós* somos os nossos pais, tal como iremos ser os nossos filhos. Os pecados dos nossos próprios passados irão perseguir os nossos presentes até conseguirmos compreendê-los e ganhar a absolvição. Os pecados desta vida irão escurecer os nossos futuros, mas, se tivermos agido de forma sensata no passado, os nossos presentes serão mais leves. Se agirmos com humanidade agora, aproximaremos os nossos seres futuros do Uno.

Michelle conseguiu ver por que razão os seus joelhos e pernas lhe doíam tanto na sua vida presente. Ela tinha pago um preço elevado pelos seus comportamentos passados, mas agora reconhecia que podia ser libertada. Durante um estado de transe profundo, regressou de novo àquela vida no Norte de África, mas desta vez, em vez de infligir dor, era ela que a sentia, e pediu perdão e graças. Não podia mudar os factos e pormenores daquela vida, mas podia alterar as suas reacções àqueles acontecimentos a um nível *espiritual*. Este processo de regressar chama-se *reframing*. Não altera os factos, mas altera a forma como se reage aos factos. Michelle enviou pensamentos de iluminação e cura aos prisioneiros, ou melhor, aos seus egos mais elevados, as suas almas. E foi capaz de se perdoar. «Eu sei como quebrar o ciclo», disse ela entre lágrimas de gratidão. «Através de amor e compaixão.»

Ela começou a melhorar. A inflamação nos joelhos diminuiu. Adquiriu total movimento nas pernas e as radiografias mostraram os dois joelhos completamente curados. O seu estado de joelhos fracos relacionados com o stresse desapareceu. Ficou livre para explorar e compreender outras lições mais sofisticadas de compaixão e empatia. Apoiou organizações

que defendiam a abolição das minas terrestres (que muitas vezes provocam ferimentos incapacitantes nas pernas) e aquelas que lutam contra a crueldade para com os animais. Ela recebeu graças.

Michelle não quis ir ao futuro, mas eu sei como ele vai ser. Nesta vida, ela vai continuar com o seu trabalho humanitário e, através de cada acção, vai progredir em direcção a um estado melhor na sua próxima vida e nas vidas que estão para vir. Nessas vidas, estará livre dos problemas físicos com as pernas, porque expiou os seus pecados do Norte de África. Não sei quais vão ser as suas profissões ou quem irá conhecer e amar, mas ela irá agir e amar com caridade e compaixão.

4 - Samantha e Max: Empatia

POUCOS DIAS antes de começar este capítulo, o tio da minha mulher Carole estava a morrer de cancro num hospital de Miami. Ela e ele eram muito chegados, e isto foi uma provação para ela. Eu também lhe era chegado, embora nada que se parecesse com o que era a Carole, por isso, quando visitei o seu quarto de hospital, a minha atenção recaiu menos nele do que nela e nos filhos dele reunidos à sua cabeceira. (A sua mulher tinha falecido muitos anos antes.) Eu conseguia sentir a tristeza deles, a sua dor e o seu sofrimento. Isto era empatia da minha parte, uma emoção que se desenvolve à medida que envelhecemos, já que o grau de empatia que sentimos é influenciado pelo facto de termos passado por situações semelhantes nas nossas próprias vidas. Eu tinha perdido um filho e o meu pai e, por isso, conhecia a dor de enfrentar a morte de um ente querido. Não foi difícil para mim viver as emoções das pessoas naquele quarto; sei o que é sentir sofrimento, e senti uma forte afinidade com todos eles, embora só tenha encontrado as crianças algumas vezes no decorrer dos anos. Fui capaz de alcançá-los e eles conseguiram aceitar as minhas palavras de consolo, sabendo que eram genuínas. Eles também sentiram empatia por mim.

Por volta da mesma altura, um sismo no Irão matou cerca de quarenta mil pessoas e deixou feridas centenas de milhares, separadas das suas famílias e sem casa. Na televisão passaram cenas horríveis de pessoas a retirarem os feridos e os mortos dos escombros. Eu observei com horror. Aqui funcionava um tipo diferente de empatia, mais global e provavelmente não tão doloroso como as emoções que senti naquele quarto de hospital. Se não tivesse havido imagens do rescaldo do sismo, eu podia ter sentido muito pouco; foi a *individualização* da tragédia, juntamente com o imediatismo das imagens, que a tornou tão dolorosa.

A minha empatia foi tanto para as equipas de salvamento como para as vítimas, e dei por mim a pensar que este mundo é um lugar tão difícil. Aqui temos doenças, enfermidades, sismos, tufões, cheias e todas as calamidades da natureza, e ainda acrescentamos a guerra, a violência e o assassinio. Tal como muitos países, os Estados Unidos prometeram imediatamente ajuda humanitária sob a forma de alimentos, medicamentos e mão-de-obra. Todavia, asseguraram-nos que o Irão ainda fazia parte do eixo do mal e que estava certo odiar os seus líderes. Se pudesse ser provado que eles eram uma ameaça para a América, nós iríamos para a guerra.

Loucura!

A empatia é a capacidade de nos colocarmos no lugar de outra pessoa - sentir os seus sentimentos, estar na sua situação, ver através dos seus olhos. Se formos capazes de empatia, podemos ligar-nos àqueles que estão a sofrer, rejubilar com o amor de outra pessoa, sentir prazer pelo triunfo de outros e compreender a raiva de um amigo e o sofrimento de um estranho. É uma característica que, quando dominada e usada correctamente, pode ajudar-nos a ir mais além em direcção ao futuro. Aqueles a quem falta empatia não podem evoluir espiritualmente.

O princípio fulcral que envolve a empatia é o de que estamos todos ligados. Comecei a compreendê-lo no auge da Guerra Fria, quando vi um filme sobre um soldado russo. Sabia que era suposto odiá-lo, mas enquanto ele passava pelo seu ritual diário - fazer a barba, tomar o pequeno-almoço, ir para o campo para treinar -, lembro-me de pensar: «Este soldado é só uns anos mais velho do que eu. Ele pode ter uma mulher e filhos que o amem. Talvez esteja a ser forçado a lutar por ideais políticos que são os dos seus líderes, mas dos quais discorda. Disseram-me que ele é meu inimigo, mas se olhasse nos seus olhos não me veria a mim mesmo? Não estarão a dizer-me para me odiar a mim próprio?»

Aquele soldado russo de ontem e o soldado árabe de hoje são o mesmo que você, porque ambos têm almas e você tem uma alma, e todas as almas são uma só. Nas nossas vidas passadas mudámos de raça, de sexo, de circunstâncias económicas, de condições de vida e de religião. Iremos mudar isso tudo no futuro também. Portanto, se odiarmos, ou se combatermos, ou se matarmos, estaremos a odiar-nos, a combater-nos e a matar-nos a nós próprios.

A empatia ensina esta lição; é um dos sentimentos que temos de aprender na Terra, um aspecto fundamental da nossa preparação para a imortalidade. É uma lição difícil que temos de viver não apenas na mente mas também nos nossos corpos físicos, e na mente e no corpo temos dor, emoções sombrias, relações difíceis, inimigos, perda e sofrimento. Assim, temos tendência a esquecermos os outros e a concentrarmo-nos em nós próprios. Mas também temos amor, beleza, música, arte, dança, natureza e ar, e desejamos partilhá-los. Não podemos transformar negatividade em positivismo sem empatia, e não podemos compreender verdadeiramente e empatia sem a vivermos na nossa vida presente, no nosso passado e no nosso futuro.

Samantha viveu-a. Isso mudou-a literalmente para sempre.

Ela era uma rapariga frágil, pesava menos de 45 quilos, e sentou-se no meu consultório numa manhã de Fevereiro com os ombros descaídos e as mãos firmemente agarradas ao estômago, como se estivesse a refrear a dor. As suas roupas eram simples: calças de ganga, camisola, ténis com soquetes e nada de jóias, nem sequer um relógio. Podia estar agora a entrar para o liceu, pensei, embora soubesse através das minhas perguntas introdutórias, às quais deu respostas tímidas e quase inaudíveis, que tinha na verdade dezanove anos e era caloiira na faculdade. Os seus pais mandaram-na vir ter comigo porque ela estava a sofrer de grave ansiedade e depressão ligeira.

- Não consigo dormir - disse ela com uma voz tão suave que tive de fazer um esforço para a ouvir. De facto, os seus olhos estavam lacrimejantes e raiados de sangue.

- Sabe porquê? - perguntei.

- Estou com medo de chumbar às minhas cadeiras.

- A todas?

- Não. Só a Matemática e Química.

- Porque é que não escolhe outras disciplinas? - Retraí-me. Fora uma pergunta estúpida. Ela tinha escolhido aquela área. E, de facto, ela indignou-se.

- São pré-requisitos.

- Para a faculdade de Medicina? - Eu devia saber. Tinham sido o foco dos meus anos de faculdade.

- Sim. E eu *esbarrei-me* no teste de aptidão de Matemática.

- Então quer ser médica? - Soava a banal, eu sabia, mas estava à procura de um ponto de entrada, alguma coisa que a fizesse sair da jovem derrotada sentada à minha frente.

Finalmente, levantou a cabeça e olhou-me nos olhos.

- Mais do que tudo. É o que eu *vou* ser.

- Mas não consegue entrar na faculdade de Medicina se não passar a Matemática e a Química.

Ela concordou. Os seus olhos mantiveram o contacto. Eu tinha identificado o seu problema, e só este facto já lhe tinha dado um pouco de esperança.

- Diga-me. Teve problemas com as disciplinas de Matemática e Química no liceu?

- Alguns.

- Ela fez uma pausa. - Não, muitos, embora não se notasse nos testes de aptidão.

Fiquei a pensar se ela teria sentido demasiada pressão por parte dos pais.

- A sua mãe e o seu pai querem que seja médica?

- Eles querem o que eu quiser. Têm sido *maravilhosos*. Dão-me apoio, carinho e amor - não podia ter pais melhores. Arranjaram-me uma explicadora para me ajudar nos estudos. Mas ela não serve de muito. Eu olho para os números e para as fórmulas e dá-me uma branca.

Ela falava com tanto fervor, tanta paixão, que pela primeira vez percebi a jovem extraordinária que Samantha era. A pressão não parecia ser dos pais, mas sim interior. Eu estava certo de que a sua sensação de derrota não estava assim tão entranhada que não pudesse ser ultrapassada.

- E agora sente que está a desiludi-los.

- Sim, e isso deixa-me infeliz. Estou a desiludir o meu irmão também. O Sean. Ele tem onze anos e tem um coração fraco, precisa de ter muitos cuidados. Mas é realmente *a mim* que estou a desiludir acima de tudo. Dr. Weiss, eu entro numa sala de aula para fazer um teste, nem que seja o questionário mais simples, e antes de me sentar começo a tremer e a transpirar, começo a entrar em pânico e a querer fugir. Uma vez fugi mesmo. Fugi daquela sala, voltei para o meu dormitório e deitei-me na cama a chorar.

- O que é que aconteceu?

- Oh, disse-lhes que estava doente e deixaram-me fazer o teste outra vez. Vão deixar-me fazer os meus exames de fim de semestre também - aqueles a que chumbei no mês passado, aqueles a que vou chumbar outra vez. Chumbar e chumbar e chumbar e chumbar.

Ela foi-se abaixo, chorando com uma angústia nascida de meses de desespero. Deixei-a chorar - teria sido fútil tentar fazê-la parar -, mas finalmente as lágrimas pararam e, para meu espanto, ela conseguiu esboçar um breve e terno sorriso.

- Sou uma desgraça - disse ela. - A minha vida inteira está a ir pelo cano. Ajude-me.

Eu sabia que tínhamos de descobrir a origem do seu bloqueio. Talvez residisse numa vida diferente. Pensei em fazer-lhe uma regressão para descobrir, mas queria saber mais antes de começarmos.

- E as suas notas nas outras cadeiras?

- Só vintes. Não sou parva. Não, eu não pensava que era.

- Então digamos, só hipoteticamente, que não conseguia passar a Matemática e a Química e tinha de escolher um futuro diferente. Isso seria assim tão terrível?

- Seria impossível - disse ela calmamente.

- Nem por isso. Ainda é nova. Há um milhão de caminhos abertos para si.

- Não percebe? - perguntou. — Só há este. Eu não percebia.

- Porquê?

- Porque eu vi o meu futuro. Vi-o em sonhos.

Electricidade.

- *Viu-o?*

Se ela partilhou o meu entusiasmo, não o demonstrou.

- Sim. Mas não percebo como irá acontecer - pelo menos se não passar nos meus exames.

- Como é que sabe que o sonho é mesmo sobre o seu futuro, que o que vê vai mesmo

acontecer?

- Porque, quando sonhei com o futuro antes, aconteceu. - A tristeza voltou a subir à sua voz. - Só que desta vez *não pode* acontecer. Alguma coisa está a impedi-lo.

Ela estava a ir depressa de mais.

- Recue um segundo - disse eu. - Dê-me um exemplo de um sonho que se tenha tornado realidade.

- Sonhei que a minha amiga Diana ficava ferida num acidente de carro. Duas semanas depois, ficou, tal como eu tinha visto. Um outro carro bateu no dela quando ela parou num cruzamento. - Encolheu os ombros. - Arrepiante.

Ela descreveu outros sonhos premonitórios - um acidente numa escalada de montanha e a chegada antecipada do seu pai de uma viagem de negócios.

Muitas pessoas têm sonhos premonitórios, visões de situações prestes a acontecer; eu já as tinha encontrado várias vezes antes. Mas, no caso da Samantha, muitos dos seus sonhos do futuro tinham mais textura, eram mais vívidos e mais elaborados. Ela não estava a ver um incidente mas sim uma vida posterior em pormenor.

- Estou na faculdade de Medicina. É uma grande universidade com montes de estudantes. É o dia da licenciatura. Junho. Estamos sentados num palco e o reitor está a entregar diplomas. Há uma assistência enorme, as mulheres têm vestidos franzidos e floridos, por isso a universidade talvez seja no Sul. Há bandeiras a ondular na brisa quente. Os meus pais estão na primeira fila e eu consigo vê-los a sorrirem para mim, orgulhosos de mim como eu estou de mim mesma. O reitor chama o meu nome. Licenciou-me, anuncia ele, com as maiores honras. Dirijo-me à mesa de leitura e ele entrega-me o meu diploma, que está enrolado e atado com uma fita. A assistência começa a dar vivas, não apenas os meus pais mas toda a assistência. Os outros estudantes também estão a dar vivas e eu estou tão feliz que era capaz de rebentar. Volto ao meu lugar, desato a fita e abro o diploma. É a coisa mais bonita que alguma vez vi. O meu nome está impresso a vermelho como um sinal de néon e... Ela começou a chorar, com lágrimas tão grandes como gotas de uma torneira.

— Não vai acontecer. Talvez devesse pedir uma licença, deixar a escola antes que chumbe a uma cadeira para não ficar no meu registo. Talvez devesse *casar* com um médico.

— Talvez não tenha de fazer isso. Talvez consigamos descobrir de onde vem esse bloqueio. - As minhas palavras encorajaram-na pouco. A sua cabeça estava novamente inclinada e as mãos estavam agarradas ao estômago. - Teve mais alguns sonhos? - perguntei.

— Passa-se uns anos mais tarde. Sou uma médica agora, a descer um corredor de hospital, passando do quarto de um paciente para outro. Os pacientes são crianças - sou *pediatra!* É o que sempre quis ser. Adoro miúdos, e é óbvio que eles gostam de mim, porque cada um deles, até mesmo os mais pequenos e os mais doentes, com tubos a saírem dos seus narizes e braços, estão contentes por me verem. Estou entusiasmada por ter a perícia para ajudá-los. Um miúdo pequeno pega na minha mão. Eu sento-me à sua cabeceira até ele adormecer.

Os sonhos podiam ser qualquer coisa: fantasias, sonhos premonitórios, sonhos do futuro ou metáforas sem nada a ver com a medicina. Mas eram certamente reais para Samantha, e ela ficou mais triste quando contou o segundo, porque sentiu a barreira entre o seu futuro e o presente - a montanha intransponível da Matemática e da Química - à sua frente. Não conseguia ver maneira de a ultrapassar.

Agendámos rapidamente várias sessões adicionais, porque ela tinha de decidir se ficava na escola, o que era impossível se não conseguisse passar nos exames. Eu sei que os médicos devem ser objectivos, mas senti uma afinidade especial por Samantha. Ela fazia-me lembrar a minha filha, a Amy, que tinha os seus próprios sonhos, o seu próprio futuro

brilhante.

Samantha regressou dois dias depois. Quando estava num profundo transe hipnótico, instruí-a a prosseguir pelo caminho do seu futuro ideal. Infalivelmente, a licenciatura na faculdade de Medicina e as imagens da pediatra orgulhosa reapareceram, desta vez ainda com mais pormenor, desde o debrum verde da sua túnica académica ao cheiro anti-séptico dos corredores do hospital. «Este é o meu futuro», insistiu de forma confiante quando lhe pedi para explorar alternativas na sua vida actual. Ela não seria dissuadida, independentemente da Matemática e da Química. A sessão não mudou a sua sensação de frustração, mas pareceu motivá-la a ficar na escola e a continuar com a terapia. De alguma forma, havia mais esperança e uma forte sensação de que os seus sonhos acerca do futuro seriam realizados. A urgência e o medo ainda estavam presentes, mas agora ela tinha-se tornado mais paciente, e havia uma vontade resoluta de progredir.

- Eu vou conseguir - repetia ela constantemente. Se ela acreditava, eu também acreditava.

Na sessão seguinte, foi a partir de um nível profundo que a levei até à sua vida passada.

- Estou a ver um homem - disse Samantha. - Ele não sou eu, e no entanto sou eu. Ele é arquitecto, e o seu trabalho é conceber edifícios para a agora - para os reis. É um mestre em relações de espaço, em desenhos geométricos. Mas estes edifícios são especiais. Este é o trabalho mais importante que alguma vez lhe encomendaram. São esquemas complicados e ele tem medo de não conseguir fazê-los bem, mas os cálculos são difíceis e as respostas não lhe aparecem. Oh, tenho pena dele - de mim! Ele é um bom músico e toca flauta à noite para aliviar o espírito, mas esta noite a música não lhe serve de nada. Está a esforçar-se e a debater-se mas as respostas simplesmente não aparecem. Pobre homem. Se ele não conseguir...

Ela parou a meio da frase, com uma expressão de perplexidade. Os olhos continuavam fechados.

- Espere aí. Já não estou na Grécia, mas sim em Roma. Algumas centenas de anos mais tarde. Há outro homem. Um engenheiro civil. Mais uma vez, ele sou eu e não sou eu. Ele desenha edifícios, pontes, estradas, aquedutos. Conhece a composição e as capacidades dos materiais que utiliza, sabe como fazer com que aquilo que constrói dure para sempre. É também perito em Matemática. É considerado o melhor. Ele é o melhor. Estou tão feliz por ele que era capaz de chorar.

Em regressões iniciais, não é invulgar que uma vida «interrompa» outra, portanto não fiquei surpreendido pelo súbito salto de Samantha dos tempos gregos para os romanos. E só por elas, as duas vidas passadas não eram extraordinárias. Não houve poderosas introspecções espirituais, tragédias, traumas nem catástrofes que nos pudessem ter levado a uma compreensão do seu actual bloqueio. Todavia, a regressão dupla foi imensamente importante, porque Samantha conseguiu ligar-se emocional e visceralmente com o arquitecto grego que se debatia e com o engenheiro civil. Sentiu *empatia* por eles. Conseguiu compreender bem a frustração do arquitecto e sentiu o triunfo do engenheiro, porque tinha conhecido os mesmos sentimentos nos seus sonhos sobre o futuro. Com efeito, ela estava a sentir empatia por ela mesma. Sabia que era arquitecta e engenheira, e isso foi suficiente para se libertar do seu presente sintoma. De certa forma, ela já possuía uma forte capacidade matemática e de resolução de problemas, aprendida no passado.

Pude ver de imediato que a sua nova percepção de si própria tinha sido trazida da experiência de regressão. Tornou-se muito mais confiante no discurso e na atitude. A imagem de si mesma tinha sido transformada. O bloqueio iria desaparecer em breve, pensei, e de facto esta mudança na sua consciência manifestou-se quase de imediato numa compreensão súbita dos conceitos matemáticos e químicos que tinham andado a escapar-lhe.

Com a ajuda continuada da sua explicadora, as notas a Matemática e a Química

começaram a melhorar logo na fase seguinte dos testes, e o reforço positivo dos seus resultados melhorados aumentou ainda mais a sua confiança. Continuei a vê-la durante quase um ano, e depois finalizei a terapia, convencido de que ela iria atingir a promessa dos seus sonhos. No final do último ano de faculdade, ela veio ter comigo.

- Consegui! - exclamou ela.

Sabia o que ela queria dizer, mas deixei-a explicar.

- Conseguiu o quê?

- Entrar para a faculdade de Medicina.

- Boa! - disse eu, profundamente gratificado. - Onde?

Os seus olhos cintilaram e ela dirigiu-me um sorriso maroto.

- Está a ver, Dr. Weiss, os meus sonhos do futuro nem sempre são infalíveis. A faculdade não é no Sul. Vou para Cornell.

Samantha, uma médica em ascensão, mostrou empada por si própria no passado e assim pôde caminhar em direção ao seu futuro. Max, um médico experiente, mostrou a sua empatia pelos outros no passado e assim pôde *ver* o seu futuro e transformar o presente.

Quando o conheci, ele era, para dizer com frontalidade, odioso (até os médicos fazem julgamentos precipitados nos primeiros encontros), e eu não era o único que não o suportava. Ele era médico num hospital das vizinhanças, e muitos dos seus pacientes e colegas sentiam o mesmo. Na verdade, foi uma das suas colegas, Betsy Prager, uma psicóloga, que o mandou vir fazer tratamento comigo. Ela considerava que ele estava melhor no meu consultório do que no dela. Disse que o pessoal do hospital tinha insistido muito para que ele fizesse terapia.

Ele chegou como uma tempestade de Verão, com ventos fortes e muito calor, colocando-se defronte da minha secretária num estado de ansiedade profunda.

- Eu não devia estar aqui - anunciou. - Não há necessidade. Aqueles cretinos que dirigem o hospital acham que eu devo baixar o tom. Eu acho que eles deviam ser despedidos. Não estão a deixar-me fazer o meu trabalho.

Era um homem alto de trinta e oito anos, com o rosto avermelhado e duplo queixo, cabelo castanho despenteado e fraco, e olhos a cuspirem fogo. Vestido com calças de cabedal e camisa havaiana, parecia mais um *barman* do que um médico.

- Valha-me Deus! - continuou. - Aquela enfermeira da noite. Tipicamente mulher. Um dos meus pacientes - um tipo espectacular, um verdadeiro príncipe, heróico, uma família bestial - tem meningite. Chama por ela. Está a vomitar. Ela não larga o telefone. Eu grito-lhe para ela deixar de falar. Disse que o filho estava doente. Azar. E quando ela desligou, passei-me com ela, ameacei rebentar-lhe com os miolos.

- Quando foi isso?

- Na semana passada. A cabra fez queixa de mim. Deve ter sido por isso que a Dr.^a Prager lhe telefonou.

- A que horas é que a ameaçou? - perguntei calmamente.

- A meia-noite. Talvez mais tarde.

- O que é que estava a fazer no hospital tão tarde?

- O meu trabalho. A olhar pelos meus pacientes.

- A Dr.^a Prager diz que se atrasa muitas vezes e que está sempre cansado. Disse-me que aceita tarefas que um residente ou interno podem fazer.

- Pois, se não tivessem os miolos nos pés em vez de na cabeça.

- Apoia as mãos na minha secretária e inclina-se para mim em segredo. - Sabe como é. Não se pode confiar neles. Eu digo-lhes o que fazer até ao mais ínfimo pormenor, e eles fazem sempre asneira. Deixem-nos com um paciente, digam adeus ao paciente.

Quando trabalhei no Mount Sinai, quase todos os residentes e internos eram dedicados e competentes, desejosos de aprender e ajudar. Quando comecei a conhecê-los, confiei neles até aos limites do meu conhecimento. O hospital dele seria assim tão diferente?

- Não fica exausto por trabalhar a esse ritmo?

- Às vezes - reconheceu, sentando-se finalmente. Parecia ter apreciado a cadeira, porque relaxou visivelmente, embora um dos pés estivesse a bater no chão. Depois, a sua agitação recomeçou.

- Claro que fico cansado. Quem não ficaria? Se soubesse a quantidade de incompetência que vejo todos os dias, rebentava com os miolos. Dosagens erradas. Diagnósticos errados. Dietas erradas. Falta de civismo, conversas nas costas, sujidade no chão, gráficos incorrectos... - Arrastava-se como um motor a morrer.

- Pondo em perigo os seus pacientes? - incitei. O motor voltou a disparar.

- Pode ter a certeza, pondo-os em perigo! Às vezes... - voltou a inclinar-se para mim, e a voz baixou para um murmúrio - morrem.

Sim, alguns pacientes morrem. Talvez o homem com meningite morresse. Mas muito poucas mortes podem ser atribuídas a erros de tratamento no hospital ou incompetência médica. O cancro mata. Os vírus matam. Os acidentes de automóvel matam.

- Mas isso é inevitável - disse eu.

- Não para os meus pacientes.

Isto foi dito com tanta certeza e arrogância que eu recuei.

- Certamente alguns deles - disse eu. - Os pacientes com cancro. Os velhos. As vítimas de enfarte.

Aconteceu uma coisa estranha: os seus olhos encheram-se de lágrimas.

- É verdade. E cada vez que isso acontece, quero matar-me. Adoro os meus pacientes, cada um deles, e, quando um deles morre, eu morro com ele. Isso rasga-me por dentro.

- Não devia... - comecei, mas depois desisti de tentar contradizê-lo ou consolá-lo.

- Sabe com quem é que fico mais furioso? - soluçou. - Comigo. Continuámos nesta onda durante o resto da sessão. Acontece que ele era obsessivo-compulsivo acerca de todos os pormenores dos cuidados médicos com os seus pacientes, embora não o fosse noutros aspectos da sua vida. Suponho que os seus pacientes gostassem da sua atenção no início, mas que depois alguns deles se ressentissem dela, porque devem ter sentido a ansiedade ligada à sua obsessão. Ele estava também demasiado envolvido emocionalmente com os seus pacientes. Mais uma vez, a ligação tinha sido provavelmente bem recebida no início, antes de a sua agitação os deixar nervosos.

Max sofria ao lado dos seus pacientes. A sua ansiedade com eles tornava-se desespero e remorso se não conseguissem recuperar. Cada contratempo era culpa sua, cada morte imperdoável. A medida que nos fomos conhecendo, ele contou-me que receitava a si próprio medicamentos antidepressivos quando a dor emocional se tornava esmagadora. Começou a ter dores no peito e, aterrorizado, correu para um cardiologista. O cardiologista não conseguiu encontrar nada de errado, embora tenha feito uma bateria de testes. Mesmo assim, as dores persistiram, muitas vezes de forma debilitante. Incapaz de delegar funções, muito menos por telefone, Max ia para o hospital muito mais vezes do que era necessário, «só para ter a certeza de que estavam todos bem», como ele dizia. Mas isto significava que tinha pouco tempo para a família, e até as horas que passava com eles eram manchadas

pelas suas alterações de humor e súbitas explosões de temperamento. Com o tempo, passei a ter pena dele.

- Eu espero que todos os meus pacientes melhorem - disse Max terminantemente.

Porém, não alcançava nenhuma satisfação quando eles melhoravam. A alegria de um paciente não encontrava eco nele. O caso de Max não era o caso de um médico que se sentia onipotente e de alguma forma esperava a perfeição com todos os seus pacientes. Cada vez que um paciente piorava, sentia-se menos seguro de si mesmo, menos digno do título «doutor». A sua fúria, os seus ataques verbais e a sua raiva camuflavam um facto subjacente: ele tinha medo.

Os sintomas físicos e psicológicos eram perigosos, até mesmo ameaçadores para a sua vida. Depois de sondarmos cuidadosamente os nossos papéis, as causas da sua angústia não pareciam residir no presente ou na sua infância. Expliquei a terapia da vida passada, dizendo-lhe que a questão não era o facto de ser real ou de poder ser interpretada como metáfora, símbolo ou fantasia, a questão era a cura - e que muitos dos meus pacientes melhoravam.

- Gostaria de tentar? - perguntei.

- Que diabos, não! Vou descobrir que fui um assassino com um machado.

Não era provável, mas não o contradisse.

- Gostaria de ir ao futuro, então? Ele animou-se.

- Claro. Deve ser melhor do que o presente.

Muitas vezes, pacientes lógicos, de «cérebro esquerdo» - médicos e advogados, por exemplo -, acham a progressão mais fácil do que a regressão. Consideram que é tudo imaginação, de qualquer maneira. Segundo a minha experiência, no entanto, emerge muito mais do que imaginação.

O corpo de Max relaxou rapidamente e ele entrou num nível mais profundo, uma pausa bem-vinda na sua vida quotidiana. Não demorou muito até que surgisse uma imagem clara. Ele viu-se a si próprio como professor de muitos curadores, um médico do futuro próximo, rodeado pelos seus alunos numa espécie de anfiteatro celestial.

- O trabalho é satisfatório - disse-me ele. - A maior parte deles são melhores médicos do que eu, mas eu sou capaz de ir além do corpo até às emoções. Ensino-lhes como a consciência se separa do corpo para que possamos compreender os mecanismos da cura espiritual. É que a consciência trabalha por estádios. Primeiro paira sobre o corpo físico, revendo a sua vida emocional e preparando-se para ir mais alto. Depois deixa também o corpo emocional para trás, tornando-se sempre cada vez mais leve. Neste estado chamo-lhe o «corpo mental». Finalmente, separa-se deste domínio e fica livre para ajustar a sua vibração natural às esferas, para que possa ir para estados ainda mais elevados.

Virou a cabeça para mim com grande seriedade, ensinando-me a mim tal como aos seus alunos no futuro, embora neste estado hipnotizado ele não estivesse consciente da minha presença real.

- Quando percebemos como os quatro estádios interagem e se afectam uns aos outros, podem ser descobertas, analisadas e aplicadas pistas para a cura psicológica e corporal no plano físico. Esta é a minha área de investigação, e ela irá mudar a Medicina para sempre. Chamo à minha cadeira Cura Multidimensional de Todos os Corpos de Energia.

A sua descrição foi tão clara e comprovou de tal modo a visão de outros pacientes que senti um entusiasmo ao reconhecê-lo. A sua área de investigação era a minha. «Irá mudar a Medicina para sempre», disse ele. Essa era a minha convicção, embora geralmente deixe o pensamento por dizer. Das nossas sessões anteriores, eu sabia que Max nunca tinha lido livros da New Age nem textos espirituais - ele considerava todo o campo inútil -, portanto

não podia ter ido buscar essas ideias a leituras prévias. Como metodista, ele tinha recebido formação religiosa tradicional, mas essa não abordava nem remotamente os tópicos e conceitos que ele ensinava no futuro. Ele não acreditava no metafísico. É provável que nunca tenha usado expressões como «cura espiritual» e «corpo mental» na sua vida.

- O que raio foi aquilo? - perguntou ele quando o trouxe de volta ao presente. Ele parecia mais divertido do que espantado com a sua experiência.

- Quem sabe? - respondi. Depois disse-lhe simplesmente que o padrão de médico, professor e curador não era surpreendente, dada a sua profissão actual, e que, embora eu não fosse um perito, as suas observações pareciam ter semelhanças com certos conceitos metafísicos de que eu tinha ouvido falar ao longo dos anos.

Os meus pensamentos, no entanto, foram mais longe. O que ele viveu não foi uma fantasia, acredito, mas elementos da sua consciência a construir um arquétipo do que ele desejava ser na sua próxima vida. O que ele viu ligava-se às experiências de quase-morte de outros, mas ele foi mais longe, até um lugar onde podia falar sobre consciência humana e vê-la ascender em direcção ao Uno.

- Agora quero voltar atrás - disse ele na nossa sessão seguinte, ainda entusiasmado com a sua viagem.

- A vidas passadas?

- Isso mesmo. O futuro foi óptimo. Quão mau pode ser o passado? Além disso, estou curioso.

Recordei-lhe que ele tinha controlo sobre o processo e que podia sempre parar ou adaptar a experiência ou até mesmo mudar para uma vida diferente se quisesse.

Mais uma vez, ele entrou com facilidade num estado de transe, e eu conduzi-o ao passado. Para minha surpresa, dado o seu desagradável chauvinismo masculino, ele era uma mulher.

- Sou jovem, bonita, casada com um bom homem. Estamos no... o quê? No século XII, século XIII? Vivo numa pequena comunidade na Europa, na Europa de Leste. Sofri de muitas doenças durante a minha vida, e talvez seja por isso que me tornei uma curandeira, embora seja mais feliz entre os meus animais e plantas. Quanto estava grávida, tive escarlatina e perdi a minha criança. Não posso ter outra. Isso deixa-nos a mim e ao meu marido muito tristes.

»Quando as pessoas estão doentes, chamam por mim, porque sabem que, quando lhes toco, ou se as tratar com as minhas ervas e plantas, elas melhoram. Às vezes parece um milagre. Algumas das pessoas aceitam-me e são simpáticas para mim e para o meu marido, mas a maior parte delas, acho eu, tem medo de mim. Acham que sou uma bruxa e que tenho poderes sobrenaturais. Acham que sou esquisita ou maluca. Mas não sou. Só prefiro estar com animais e plantas do que com elas.

»Há um homem que vive numa aldeia próxima. Está sempre a gritar comigo para me ir embora e a avisar as crianças das vizinhanças para não se aproximarem de mim. Mas agora ele precisa de mim e vem buscar-me. A sua mulher deu à luz um bebé nado-mor-to, uma filha que morreu tal como a minha, e agora está a delirar e a «arder». Vou com ele a correr para a sua casa. A sua mulher está muito doente. Tem problemas de respiração e a sua temperatura está alta. Coloco as minhas mãos no seu abdómen, sobre o seu útero. Sinto uma energia familiar a vir das minhas mãos, uma explosão de energia curativa a transmitir-se para ela. Uso as plantas e as ervas para lhe tratar a febre. Mas não vai resultar - *não vai resultar!*

Max ficou agitado no meu consultório. A sua respiração estava acelerada e havia angústia na sua expressão. Não havia perigo para ele neste estado de transe - nunca há para ninguém -, mas ele estava obviamente a sentir empatia pela jovem rapariga e por ele

próprio à medida que recordava estes acontecimentos antigos.

- Tenho razão - disse Max ainda em transe. - Cheguei demasiado tarde. A infecção esmagou as defesas da pobre mãe. Ela morre enquanto a minha energia flui para ela. Ninguém a podia ter salvo. É a maior derrota da minha vida.

A agitação de Max aumentou.

- O marido dela está furioso! Ele tem estado a beber durante todo o processo - mal reparei nele - e agora está desesperado, fora de si, com a perda da mulher tão pouco tempo depois de a sua bebé morrer. «Você matou-a, seu demónio! Sua bruxa!» grita ele, e antes que possa defender-me, ele ergue uma faca e espeta-a no meu peito. Estou em estado de choque. Não posso acreditar. Sinto esta dor aguda no meu peito. É como se a faca tivesse atingido o meu coração!

Max dobrou-se com dores tão rapidamente como relaxou a seguir.

- Agora estou a flutuar, e quando olho para baixo consigo ver o meu corpo deitado no chão na cabana daquele homem. Está tudo calmo. Há uma luz dourada no céu que me toca. Uma luz curativa.

Trouxe-o de volta ao presente. Max tinha passado por muito naquela única sessão. Agora não estava divertido, mas não estava perturbado. Estava pensativo e sério, a reflectir sobre aquela vida de há séculos atrás. Era, ele sabia, a sua vida; ele era aquela curandeira. Discutimos os seus sentimentos de então e de agora, a dor física, a ansiedade, a empatia que sentiu pela mãe moribunda de então e a empatia que sentia pela jovem curandeira agora. A experiência foi muito mais emotiva do que a do investigador da consciência do futuro. Mas, frisei, aquele investigador tinha dado a Max a chave para abrir esta vida passada. Agora ele seria capaz de usar aquela vida passada, particularmente a empatia que sentira pela mãe e pela curandeira, para o guiar no presente.

Durante as semanas seguintes, as mudanças em Max eram nítidas para a sua família, os seus colegas, os seus pacientes e para mim. A sua dor no peito desapareceu, agora que ele conhecia a sua origem. Ele compreendeu que, embora tivesse sido morto por não ter conseguido curar a sua paciente na sua vida anterior, tal como se «queria matar a si próprio» quando falhava nesta vida, tanto nessa época como agora as mortes dos pacientes não eram culpa sua. Percebeu que podia utilizar o seu conhecimento e perícia médica para fazer o seu melhor, mas que nem sempre conseguia controlar o resultado. A maioria dos pacientes ficaria bem, mas alguns não ficariam, por uma diversidade de razões que ultrapassavam a sua perícia. A sua ansiedade por causa dos actuais pacientes diminuiu aos poucos e acabou por desaparecer. As suas fúrias também desapareceram. Já não era irrealista acerca do seu desempenho ou do desempenho do pessoal. Fez amigos entre os seus colegas e aproximou-se da sua família. E já não sofria da culpa, remorso ou depressão que tinham atormentado a sua vida antes das suas viagens ao passado e ao futuro.

Max manteve-se em contacto. As suas capacidades de diagnóstico e terapêuticas estão, diz-me ele, «mais afiadas» desde a terapia. Na nossa última conversa, admitiu que, quando o resto do pessoal médico não está a olhar, ele coloca as suas mãos na área do corpo do paciente que precisa de ser curada e sente a vaga de energia que perdura na sua memória há séculos.

A capacidade de sentir empatia por versões passadas e futuras deles mesmos libertou tanto Samantha como Max da tirania dos seus medos do presente. Para eles e para todos nós, a empatia é a chave para o perdão. Quando sentimos uma profunda identificação emocional com versões mais jovens e até mesmo manifestações de vidas passadas de nós próprios, conseguimos reconhecer as circunstâncias que levaram aos nossos sintomas actuais e juízos de valor negativos. Quando compreendemos os nossos impulsos negativos e conseguimos ver onde tiveram origem em nós próprios, podemos libertar-nos deles.

Quando o fazemos, a auto-estima aumenta e somos capazes de nos vermos mais favoravelmente.

Da mesma maneira, a empatia é a chave para compreendermos e perdoarmos os outros. Através da empatia, conseguimos compreender os seus medos, as suas convicções e as suas necessidades. Todos eles serão muitas vezes idênticos aos nossos. Conseguimos compreendê-los mesmo se não partilhemos totalmente as suas convicções. Saberemos num nível emocional profundo de onde provêm nas suas almas. Odiá-los é odiarmo-nos a nós próprios; amá-los é amarmo-nos a nós próprios. O único caminho saudável é libertarmo-nos do ódio.

A empatia cura o indivíduo ao mesmo tempo que cura o mundo. É irmã da compaixão e filha do amor incondicional.

5 - Hugh e Chitra: Compaixão

EMPATIA E COMPAIXÃO são muitas vezes usadas como sinónimos, mas na verdade são dois elementos diferentes da psique humana. É verdade que quando compreende os sentimentos de outra pessoa como se fossem seus e é capaz de se colocar no seu lugar vai quase de certeza sentir compaixão por essa pessoa. Mas pode também sentir compaixão sem empatia. Pode sentir compaixão por alguém ou até mesmo por um insecto ou por um animal mesmo que não reconheça os sentimentos do outro em si.

Nos ensinamentos budistas, é-se instruído para se ter compaixão por animais e insectos porque todas as criaturas vivas têm almas; na verdade, eles podem ter sido humanos nas suas vidas passadas e podem voltar a ser humanos. (Eu não encontro isto no meu trabalho, o que não significa que o conceito não seja verdadeiro. Pode acontecer simplesmente que os humanos não se lembrem das vidas como espécies diferentes.) Assim, pode sentir compaixão por um escaravelho ou um urso sem sentir empatia por ele, sem se colocar no lugar do insecto ou do animal.

A compaixão vem do coração e é demonstrada pela bondade e benevolência em relação a todas as coisas vivas. Cristo foi supremamente compassivo; a todos os níveis, também o foi Mohandas Gandhi. Quando «o seu coração se abre a alguém», está a ser compassivo. Os «actos aleatórios de bondade» de que muitos falam - deixar alguém passar à sua frente numa fila para pagar; ceder o seu lugar no metro a uma mulher grávida; dar comida aos sem-abrigo - são todos exemplos de comportamento compassivo, mas apenas se vierem de um impulso genuíno para se ser simpático e não por se estar a «fazer a coisa certa» ou por se esperar recompensas pelas boas acções.

A compaixão é mais instintiva, a empatia mais intelectual; elas vêm de sítios diferentes. Se fizer o «Diálogo com a Doença», exercício descrito no capítulo 3, e trocar de lugar com, digamos, o seu pai violento, não tem necessariamente de sentir compaixão por ele. Pode aperceber-se: «Uau, o pai do meu pai fez-lhe a mesma coisa que ele me faz a mim. Ele pegou nas coisas cruéis que aprendera com o seu pai, com a sua cultura e com os seus pares, e transmitiu-as sem serem digeridas para mim. Eu sinto empatia pelo que ele sentia porque compreendo esses sentimentos, e vou interromper a transmissão de comportamento negativo devido ao que aprendi.»

Este é um exercício intelectual. Contudo, idealmente, e até mesmo num caso tão extremo como o de um pai violento, à medida que sente empatia pelo seu pai, pode começar a sentir compaixão por ele. Isto pode ser difícil; ele pode continuar a ser tão cruel para si como era antes. Mas ele é um ser humano ferido como você, e esse reconhecimento pode permitir-lhe uma reacção emocional tal como uma reacção intelectual. Se reagir, se conseguir ver para além das suas feridas, vai descobrir que à medida que a empatia e a compaixão se fundem, elas levam-no em direcção ao destino final de todas as lições no caminho para a imortalidade: amor espiritual, amor incondicional, amor que é puro e eterno.

- Ouvi dizer que era famoso por tratar pessoas levando-as às suas vidas passadas. É verdade?

Quem estava a telefonar era um homem chamado Hugh, e se eu era «famoso» no meu campo, também ele o era no seu. Ele era um médium cujo programa numa televisão local atraía uma audiência de muitos milhares, a maioria deles desejando contactar entes queridos que tinham morrido. Eu não sou psíquico, a não ser ao nível em que todos nós somos por vezes psíquicos (o «palpite» que leva à decisão de negócio correcta; a «certeza» que nos faz escolher um caminho de vida em vez de outro), mas sei que a mediunidade existe. Admiro pessoas como John Edward e James Van Praagh, que

parecem possuí-la e utilizam-na para curar, e aprendi há muito tempo a não denegrir as coisas que não compreendo.

- Tive algum sucesso a fazer regressão a pacientes - reconheci. - Esta chamada diz respeito a terapia?

- Sim. A minha. - Deu uma gargalhada alta e nervosa. - Psíquico, cura-te a ti próprio? Parece-me que não sou capaz de o fazer sozinho.

Marcámos uma consulta para a semana seguinte, e eu esperei por ela com ansiedade. Já tinha tratado outros pacientes psíquicos e achava-os uniformemente interessantes. A sua sensibilidade extrema e a sua abertura ao conceito de vidas passadas tornavam-nos particularmente adequados à terapia regressiva.

Hugh era um homem franzino, baixo e magro, e parecia muito menos imponente do que daquela vez que eu tinha assistido ao seu programa - tal é o poder da televisão. O seu rosto estava corado devido ao uso continuado de maquilhagem, e as suas roupas (calças de algodão e *T-shirt* preta) pareciam ser do número acima. Ele estava obviamente nervoso, pois os seus olhares de relance varriam a sala como pirilampos, e tinha de clarear frequentemente a garganta antes de conseguir proferir uma frase, mas quando começava era eloquente.

- Qual é o problema? - perguntei.

- Estou exausto. Cansado até aos ossos. Não é uma coisa física, embora não faça exercício suficiente, mas mental. Sinto-me como se todas as pessoas do mundo andassem atrás de mim, a querer que eu as ligue àqueles que perderam. E elas são tão necessitadas, tão insistentes, tão merecedoras, tão legitimamente sedentas que, quando digo que não, sinto-me culpado - uma culpa enorme que pesa um milhão de quilos. Não consigo tirá-la das minhas costas.

As pessoas no centro comercial ou até mesmo na rua pediam-lhe leituras ou informação ou mensagens do Além, mas as coisas não funcionam assim. Ele não pode telefonar ao familiar de alguém, saltar para o Além e entregar uma mensagem no momento certo. É preciso energia, força e tempo para trabalhar como ele trabalha, e isso enfraquecia-o. Eu senti empatia. O mesmo tipo de abordagem bem-intencionada já me tinha acontecido a alguns níveis; eu também tinha sido abordado em restaurantes ou nos intervalos dos *workshops*. Mas as pessoas sabem que a regressão é um processo que consome tempo e compreendem sem problema que não tenho disponibilidade para elas. As pessoas pareciam pensar que Hugh conseguia aceder às mensagens deixadas para elas enquanto estava a jantar. Ele queria ajudar - oh, como ele gostaria de poder ajudar cada uma delas! O facto de não poder fazia-o sentir-se inútil, e a cada pedido rejeitado a sua ansiedade aumentava.

Ele era, disse-me, tanto clarividente como clariaudiente - ou seja, tinha a capacidade de ver coisas a acontecer antes de ocorrerem ou à distância, para além da visão do olho humano, e também de ouvir mensagens ditas apenas a si. Como a maior parte dos psíquicos, estas capacidades manifestaram-se muito cedo. Muitas crianças, por exemplo, têm amigos imaginários, muitas vezes simplesmente porque se sentem sozinhas e anseiam por companhia. Nalguns casos, todavia, os amigos não são nada imaginários. Em *O Passado Cura*, relatei o caso de uma menina cuja mãe não conseguia compreender porque é que ela não demonstrava sofrimento pela morte da avó. «Porque é que eu devia estar triste?» perguntou a menina. «Estava agora mesmo a falar com ela. Ela está sentada numa cadeira no meu quarto.» O facto de a avó ter contado à criança segredos sobre a infância da mãe — segredos que ela não podia ter descoberto sozinha - validou a história. Outras crianças, ao verem acidentes ou ao escutarem mensagens que se verifica serem verdadeiras, acrescentaram provas ao fenómeno mediúnico.

Normalmente, os poderes psíquicos de uma criança desaparecem antes de ela atingir os

seis anos de idade. Contudo, ocasionalmente, os poderes não só permanecem como se tornam mais fortes. Foi isto que aconteceu com Hugh.

- Quando era miúdo - disse ele -, as outras crianças achavam que eu era esquisito. «Isso é um disparate», diziam elas quando lhes contava que tinha visto uma pessoa morta que tinha falado comigo ou quando tentava avisá-las sobre uma mensagem que tinha recebido. As vezes as suas famílias diziam-lhes para não brincarem comigo. Faziam-me *sentir* maluco, mas isso não impedia as visões nem as mensagens. Portanto, o que fiz foi guardá-las para mim mesmo, escondê-las de toda a gente. Nessa altura eu era diferente. - Parou e clareou a garganta. — E sou diferente agora.

A fraca auto-estima que ele tinha desenvolvido em criança continuou na idade adulta, e durante várias sessões trabalhamos sobre essa questão e outras associadas a ela. Mas eu já sabia que teríamos de ir mais longe do que as sensibilidades de infância. Sugerir a regressão.

- É para isso que aqui estou - disse ele a sorrir.

Hugh entrou facilmente no estado de transe (andava a treinar, de alguma forma, desde que era criança).

- Vejo veículos voadores - começou. - Não exactamente aviões, mas mais carros que voam, movidos a pura energia. Viajam sobre edifícios lustrosos que apontam para o céu e são feitos de vidro. Lá dentro, os homens estão a trabalhar em tecnologia avançada e eu sou um desses homens, um dos melhores e mais importantes cientistas que lá trabalham. O objectivo é tornar tudo mais poderoso para que possamos alterar todas as formas materiais, toda a matéria da Terra, e controlá-las, controlar o comportamento dos outros, controlar a natureza. Não é para o bem, no entanto. É para dominar. Nós, os cientistas, estamos a trabalhar para dominar o mundo.

- Interessante - disse eu. - Você foi para uma época futura. Comecei a terapia com Hugh quando estava mesmo a começar a fazer progressão aos meus pacientes, e ele parecia ter chegado milénios à frente sem incentivo. A sua resposta surpreendeu-me:

- Não é de todo o futuro. Não. Isto é a Atlântida. Atlântida! O reino de fábula descrito por dezenas de escritores,

sendo o mais famoso Edgar Cayce. Existiu há trinta mil ou quarenta mil anos e depois desapareceu. A Atlântida, cujos habitantes governaram uma parte do mundo porque apenas eles detinham os segredos de toda a matéria e de todas as coisas vivas. Hugh não tinha feito uma progressão para o futuro; ele era de um mundo que tinha desaparecido muito tempo antes da História registada.

- O meu trabalho é alterar o meu nível de consciência e aprender técnicas de manipulação de energia de forma a transformar matéria - disse ele. Respirava depressa e estava claramente agitado com o seu papel nesta estranha sociedade.

- Transformar matéria utilizando energia psíquica? - perguntei, procurando clarificar as suas palavras.

- Sim. Através da energia da mente. - Hesitou. - Ou talvez usássemos cristais. Energia através de cristais. Não tenho a certeza.

Não é a energia da corrente eléctrica - é uma coisa mais avançada do que isso.

- E você é um cientista importante.

- Exactamente. Foi para isso que fui formado. - Ele ficou triste. - Quero alcançar o poder pessoal. Isso significa suprimir o meu lado espiritual, mas é o preço que tenho de pagar. Talvez eu conseguisse alterar o meu nível de consciência para uma vibração ainda mais elevada. Dessa forma poderia avançar espiritualmente, encontrar um lugar para além da matéria, para além do tempo. Mas não me preocupo com isso. Eu e os meus colegas - o

que estamos a fazer é mau. A nossa meta é controlar as civilizações que nos rodeiam, e estamos a ser bem-sucedidos. Estamos a atingir o nosso objectivo.

A sua recapitulação da vida era previsível para mim. Ele arrependeu-se das suas acções e apercebeu-se de que tinha escolhido o caminho errado. Se ele tivesse usado a sua mente mais elevada, a energia da sua mente, para propósitos bons e compassivos, não para ter poder e prestígio, teria levado uma existência melhor e mais feliz. Tinha desperdiçado o seu conhecimento, desperdiçado o seu poder e desperdiçado a sua vida.

Depois de ele sair, escrevi duas notas:

«O facto de Hugh ter tido uma vida anterior na Atlântida não prova de maneira nenhuma a existência da Atlântida ou o facto de eu acreditar nela. Esta é apenas a experiência dele, e talvez ele estivesse a ver o futuro afinal de contas. Podia ser fantasia. Podia ser verdade. O importante é o seu remorso de não ter usado os seus poderes psíquicos para objectivos mais elevados. Esse parece ser o seu remorso hoje.

»Parecia haver um nível mais elevado de tecnologia nessa época do que aquele que possuímos agora. Talvez muitas pessoas desse tempo estejam a reencarnar no presente porque a nossa tecnologia está, mais uma vez, a avançar para o nível que existia nesses tempos antigos e nós temos de ver se aprendemos as nossas lições - é o conflito entre a utilização compassiva e a utilização egoísta dos nossos poderes avançados. Da última vez, quase destruímos o planeta. Que escolha faremos agora?»

Na sessão seguinte de regressão, Hugh deu por si na Europa — ele não estava certo do país - na Idade Média.

- Sou um homem grande com ombros largos e fortes. Tenho apenas uma túnica vestida, e o meu cabelo está despenteado. Estou a falar para uma assembleia de cidadãos. Os meus olhos são penetrantes e selvagens e têm um brilho incrivelmente intenso. Digo às pessoas que não precisam de ir à igreja nem de ouvir os padres para encontrarem Deus. «Deus está em nós próprios, em cada um de nós. Não precisam desses hipócritas para vos mostrarem o caminho até Ele. Toda a gente tem acesso à sabedoria divina. Eu irei mostrar-vos o caminho de forma muito simples, e vocês ficarão independentes da igreja e dos seus padres arrogantes. Eles irão perder o seu controlo, que vocês irão reclamar para vocês próprios.»

Em breve, Hugh foi feito prisioneiro pelas autoridades da Igreja e foi torturado para se retractar. Mas ele não o faria, por mais cruelmente que fosse castigado. Disse-me com horror que acabou por ser literalmente despedaçado num poste que os padres tinham colocado na praça da cidade, em parte devido à fúria dos padres mas também porque queriam usá-lo como exemplo para dissuadir os cidadãos de pensarem de maneiras consideradas perigosas.

Numa breve recapitulação daquela vida, ele estabeleceu ligações que remontavam à sua vida antiga na Atlântida, que eu resumi numa nota posterior:

«O excesso de compensação em direcção ao espiritual em vez de motivos egoístas como reacção à sua vida atlante e o seu conhecimento das possibilidades de níveis mais elevados de consciência levaram Hugh a expor-se demasiado e a não prestar atenção suficiente ao poder da Igreja Católica naquela época e à sua eliminação zelosa de hereges ou de quem quer que atacasse o seu poder, até mesmo nos níveis mais baixos.»

Hugh também estabeleceu ligações com a sua vida presente.

- Os meus poderes foram desenvolvidos na Atlântida, - disse-me ele. — Foi lá que aprendi as minhas técnicas claridentes, clarividentes e telepáticas - continuou ele, referindo-se aos poderes psíquicos da visão, audição e mente.

- Então e as mensagens? - perguntei.

- Essas são diferentes - disse ele rapidamente. - Elas vêm dos espíritos.

- Dos espíritos? O que é que quer dizer?

- Espíritos. Espíritos desencarnados. Não posso ser mais específico. - Clareou a garganta. - Eles dão-me conhecimento. Dizem-me a verdade.

Um tema familiar - outros pacientes falaram de espíritos -, mas detectei uma diferença. Quando ele saiu, escrevi o que se segue:

«Ao exteriorizar as origens do seu conhecimento a outras pessoas, Hugh estava a tentar impedir magicamente que se repetisse a destruição física infligida ao seu corpo na Idade Média. Por outras palavras, ele estava a dizer: "Este não sou eu. Estou apenas a escutar os outros, mesmo que eles sejam espíritos." Era uma espécie de mecanismo de defesa, porque possuir poder psíquico é perigoso. Mas, de certa forma, os espíritos impediram-no de aceder a níveis ainda mais elevados da sua consciência multidimensional.»

Talvez, pensei eu, ele conseguisse aceder a esses níveis mais elevados se eu lhe fizesse uma progressão ao futuro. Ele era um psíquico talentoso. Poderia ele ser ainda mais talentoso e mais exacto do que os outros se conseguisse aceder ao que estava para vir? Não era essencial para a sua terapia; ele tinha percebido qual a origem da sua ansiedade e aceitado os seus poderes psíquicos. Mas, ainda assim, eu estava curioso com o que ele iria descobrir.

Estaria ele disposto a fazer uma progressão ao futuro e a levar-me com ele? Ele mal podia esperar.

Talvez Hugh tivesse ido muito fundo. Ele parecia estar a viver duas viagens em simultâneo, uma ao futuro e outra a níveis de consciência cada vez mais elevados, para mundos e dimensões acima e para além deste.

— O nível seguinte, aquele logo a seguir ao nosso, não é tão denso como o que conhecemos - disse-me ele numa voz cheia de admiração. - É complicado chegar lá. O caminho está cheio de perigos, mas, quando chegamos, somos mais mentais e menos físicos. Toda a gente é telepática. Há uma maior vibração. Os nossos corpos ficam mais leves. O movimento é mais fácil.

De certa forma, era como a Atlântida que ele tinha descrito na sua primeira regressão. Mas havia mais.

- Subo cada vez mais. Consoante os níveis diferentes, há mudanças na qualidade da luz. Não consigo descrevê-lo. Torna-se mais brilhante mas mais suave. Não tem cor, ou tem todas as cores. Leva até dimensões para além da luz e para além do pensamento. Este nível é incompreensível para a mente humana. E mesmo assim continuo. Não tem fim. Vou para além do infinito e, se possível, ainda mais além.

Ambos tínhamos a sensação de que estes eram lugares de grande calma e beleza, embora *beleza* seja uma palavra demasiado vulgar. A descrição do Hugh residia mais na sua atitude do que nas suas palavras. O que ele avistava transcendia o seu vocabulário, e era a beleza serena do seu rosto, que já não estava tenso, que era eloquente.

O futuro que descreveu não era o seu futuro pessoal, mas o futuro em geral. (Mais tarde, quando comecei a fazer progressão a grupos nos meus *workshops* ou seminários, era geralmente o que se passava, como irei descrever no último capítulo.)

- A viagem é como um avião a descolar numa trovoadas - disse Hugh. - Tudo se torna cada vez mais escuro à medida que atingimos o nível das nuvens. Há muita turbulência, medo e ansiedade. Mas depois furamos a camada das nuvens e saímos do outro lado para um céu brilhante - muitas sombras de azul iluminadas por um incandescente sol dourado. Demora-se muitos anos, muitos séculos a atravessar as nuvens, que se tornam mais ominosas à medida que os anos passam. São nuvens de tragédias e calamidades que irão atingir a nossa civilização. Mas eventualmente, daqui a oitocentos ou mil anos, talvez mais, as nuvens irão desaparecer, a turbulência irá desaparecer, e haverá um sentimento de paz,

admiração e segurança.

Inclinou-se para a frente, confidenciando-me ainda sob hipnose:

- As pessoas do outro lado da tempestade têm capacidades mentais e capacidades psíquicas que ultrapassam em muito as que tenho agora. São telepatas. - A sua voz era quase um murmúrio. - Conseguem aceder a todo o conhecimento. São mentalmente onnipotentes.

Talvez Hugh estivesse a descrever o conceito de Carl Jung do inconsciente colectivo ou aquilo a que as religiões orientais chamam Registo Akáshico. Neste registo, cada acção, até ao mínimo pormenor, e cada pensamento, por mais trivial que seja, de toda a humanidade desde o início da História são armazenados. Os psíquicos podem explorar isto para conhecerem os pensamentos e sonhos das outras pessoas, pensei eu. É o que ele disse que afirmou aos cidadãos na cidade medieval. E na sua visão seguinte ele tinha dominado o que os atlantes estavam a procurar. Eles conseguiam converter matéria em energia e energia em matéria, e conseguiam transformar as partículas elementares umas nas outras aproveitando a energia da consciência. No época da Atlântida, este poder foi usado para o mal. Na Idade Média, embora Hugh não o tenha especificado, os alquimistas tentaram transformar minerais vulgares em ouro. No futuro que Hugh viu, todas as pessoas eram alquimistas e usavam os seus poderes para o bem. Tinham atravessado as nuvens para o céu azul e a luz dourada.

Acho que a demanda de Hugh é uma metáfora para a nossa mudança do físico para o espiritual, e ele parece ter atingido isso no futuro longínquo. Talvez todos nós, os que sobramos depois das «tragédias e calamidades», façamos o mesmo. O que ele trouxe de volta do futuro foi isto: no tempo que avistou, o corpo físico podia mudar. As pessoas podiam entrar e sair dos seus corpos à vontade. Podiam ter experiências fora do corpo sempre que quisessem. Nem a morte era o que parecia. Já não havia doença: as enfermidades físicas e mentais tinham desaparecido, porque as pessoas aprenderam a sanar as interrupções energéticas que provocam a doença nas dimensões físicas.

Conseguí compreender por que razão as suas progressões tomaram caminhos duplos. Em ambas havia uma época de tormenta e depois um paraíso. O futuro acabou por inclinar-se no sentido ascendente, tornando-se cada vez mais sublime até progredir para níveis mais elevados de consciência - as dimensões mais elevadas ou mundos que Hugh tinha visto na sua outra viagem ao futuro. Por outras palavras, embora ele estivesse a ir em duas direcções, dirigia-se para o mesmo destino. Na primeira viagem, foi directamente para níveis mais elevados de consciência. Na segunda, foi para vidas futuras aqui neste planeta. Ambos os futuros acabariam por atingir as dimensões mais elevadas e encontrar-se em determinado ponto ao longo do caminho. Os nossos futuros, estava ele a dizer, são como ramais de caminhos-de-ferro, sempre a levar-nos para o trilho principal. Seja qual for o caminho que escolhermos, estamos todos a ir para o mesmo lugar, e esse lugar é uma alegria para além de todas as palavras e de toda a compreensão humana.

Na sua vida presente, Hugh já não se sente diferente, porque sabe que os seus talentos são inerentes a todos nós, embora estejam latentes na maioria. Sente-se melhor consigo mesmo e privilegiado por lhe terem sido permitidos relances de mundos mais elevados. O seu trabalho é muito mais claro para ele, e agora parece receber informação de níveis mais elevados. Já não atribuí o seu conhecimento a «espíritos discretos e exteriores» devido ao medo trazido da Idade Média. Sabe que o seu poder reside nele. Está mais feliz, e essa é a melhor medida do seu progresso. A clareza das suas leituras psíquicas reflecte uma clareza na sua intenção de ajudar os outros, na sua vontade de transformar o desespero em esperança, e na sua vida. Tornou-se o alquimista que determinou ser há milénios.

Incluí a história dele na minha abordagem da compaixão não porque ele precisasse de aprendê-la no seu caminho para a imortalidade mas porque ele tinha uma superabundância dela. Sentia pena e amor por todos os que se aproximavam dele, e ao fazê-lo desistiu

demasiado de si próprio. Sem compaixão, ninguém pode ascender a planos elevados nas vidas que estão para vir, mas, como todas as virtudes abordadas neste livro, ela é parte de um todo. Uma pessoa tem de aprender a compaixão pelos outros mas também por si mesmo.

Chitra, de trinta e cinco anos, também deu compaixão sem recompensa. Bióloga investigadora molecular, passava os dias no laboratório e as noites com a sua mãe doente e exigente com quem vivia há dez anos. Não havia tempo para uma vida social nem para uma vida própria de qualquer tipo.

Ela era a filha mais nova de uma família indiana que tinha vindo para a América quando ela era nova, e, dada a tradição hindu em que fora criada, esperava-se que ela cuidasse da sua mãe. Não se podia esperar que um irmão e a sua mulher o fizessem, nem a sua irmã mais velha e casada que tinha dois filhos. Chitra tinha sido casada com um homem muito mais velho - um casamento arranjado -, mas o marido tinha morrido, deixando-a sem filhos. Em virtude disso, a responsabilidade de cuidar da mãe recaiu sobre ela.

Quando veio ter comigo, queixou-se de que a dependência e superprotecção da mãe estavam a sufocá-la; de facto, a sua respiração era ofegante e tinha dificuldade em deixar sair as palavras. O hindi era a sua primeira língua, mas ela falava um inglês fluente, tal como a sua mãe. Só vestia saris, excepto no trabalho, onde vestia calças de ganga e camisolas debaixo da bata do laboratório. Era uma curiosa e deliciosa mistura de duas culturas, embora eu duvide que ela se divertisse com isso. Era a cultura mais antiga que a impedia de usufruir da mais recente.

Muitos hindus acreditam na reencarnação, mas para eles é uma convicção intelectual, parte da sua religião. A sua utilização como ferramenta terapêutica é virtualmente desconhecida. Chitra podia ou não ter acreditado em vidas passadas; ela ficou reticente quando puxei o assunto. Mas concordou prontamente com uma regressão. Depois de duas semanas a praticar técnicas de relaxamento e hipnose, era capaz de entrar num estado moderado de transe. As suas impressões eram vagas e as suas palavras hesitantes.

- Estou na Índia... uma prostituta mas não uma verdadeira prostituta... Viajo com o exército que está a combater os meus inimigos... Não sei em que ano estamos... Não é há muito tempo... Dizem-me que os soldados precisam de mim... Eles são vitais... É o meu exército, o meu povo... Tenho de cuidar deles... dar-lhes de comer... satisfazer as suas necessidades sexuais... *Odeio* o que tenho de fazer... Consigo ver-me a morrer... Ainda sou muito nova... Sim, estou a morrer... a morrer a dar à luz uma criança.

Foi tudo. Na sua recapitulação da vida, ela apercebeu-se de que não queria demorar-se num sítio daqueles. Ajudar os soldados a combater os inimigos da Índia não era de todo um bem mais elevado. Era uma convenção criada por homens egoístas e cruéis, e como mulher ela estava encurralada, condenada.

A segunda regressão foi igualmente breve.

- Sou uma mulher... trajas de sacrifício... Tenho de ser morta para assegurar uma boa colheita... Talvez a minha morte proteja o meu povo dos inimigos... dos desastres naturais... Dizem-me que a morte é uma grande honra... Eu e a minha família vamos ser recompensados no Além... Está uma espada sobre a minha cabeça... Ela golpeia.

Em ambos os casos, ela teve dificuldade em respirar, e nas duas vezes eu trouxe-a rapidamente de volta ao presente. Chitra precisava de aprender com estas vidas, mas não em grande pormenor. Ela foi directamente para os traumas, e quando falámos sobre eles ela percebeu que a violência é a antítese dos conceitos espirituais. As promessas de recompensas posteriores eram mentiras usadas pelos generais ou pelos anciãos religiosos, cujo poder era baseado na ignorância, no engano e no medo.

Descobrimos a ligação entre as duas vidas e a sua relevância para a situação presente de Chitra: em ambas as regressões ela tinha sido forçada a sacrificar a sua própria vida, as

suas próprias metas, a sua própria felicidade por um bem «mais elevado». E, com efeito, o sacrifício matou-a, tal como estava a matá-la agora.

A mãe de Chitra também tinha uma memória de vida passada, embora nunca tivesse vindo ao meu consultório. Entusiasmada com o trabalho que estávamos a fazer, Chitra levou para casa os meus CDs de regressão e estava a praticar em casa, tal como eu incito todos os meus pacientes a fazerem. A sua mãe, ao ouvir, viu-se a si própria como uma jovem esposa indiana há três séculos. Nessa vida, Chitra era o profundamente amado marido da mãe, o foco da sua existência. Mas ele morreu cedo, provavelmente do veneno de uma dentada de cobra. Quando a mãe de Chitra regressou ao presente, compreendeu que se tinha agarrado a Chitra, a sua filha, e explicou-o como uma reacção à sua perda séculos antes. A dependência e superprotecção da sua mãe, Chitra percebia-o agora, tinha raízes não nesta vida, mas numa vida diferente, e ela passou a ser capaz de ser mais indulgente.

A sua mãe começou a mudar. Lentamente, já que estava a ultrapassar anos de hábito, tornou-se menos dependente, menos protectora. Tornou-se mais aberta a passar tempo com os seus outros filhos e até estava disposta a deixar Chitra começar uma vida social, apesar da possibilidade de isso conduzir a uma relação que interferisse com a sua dependência. Isto, por seu turno, levou a uma melhoria da atitude de Chitra. Pela primeira vez, ela podia olhar em frente sem medo, e deixou-me conduzi-la até ao futuro.

Chitra passou por aquilo que considereei serem três vidas futuras durante uma única progressão. Na primeira, ela viu-se a si própria como a mãe e principal fonte de carinho de uma criança pequena com graves carências musculares, de ossos e neurológicas. A dinâmica familiar exigia que Chitra gastasse a maior parte do seu tempo e energia na menina com pouco retorno. O seu marido nessa vida tinha-se ido abaixo emocionalmente e muitas vezes fisicamente; simplesmente não conseguia lidar com a tragédia. Assim, o fluxo de compaixão, amor e energia parecia-me unidireccional, com Chitra a dar mas nunca a receber.

Numa segunda vida futura, Chitra sofreu ferimentos graves num acidente de viação.

- Não podíamos chamar-lhe propriamente um carro — disse-me ela. - Era mais um cilindro voador gigante com janelas. Seja como for, a sua programação falhou, e *pum*, chocou de frente contra uma árvore.

Chitra ficou paralítica e teve de passar por uma intensa reabilitação física e psicológica.

- Os níveis técnicos da Medicina são avançados - disse com alguma satisfação -, mas a regeneração do tecido do meu sistema nervoso, tanto do cérebro como da coluna vertebral, demorou mais de um ano.

Chitra sorriu.

- O pessoal do hospital foi soberbo, mas a recuperação foi muito difícil. Não sei se teria conseguido sem o amor da minha família - tenho um marido adorável e dois rapazes e uma rapariga - e dos meus amigos. E as flores! As pessoas chamavam ao meu quarto de hospital o Jardim de Alá.

Aqui, pensei eu, estava o reverso da primeira vida. Mais uma vez, a compaixão, o amor e a energia eram unidireccionais, mas desta vez estavam a ser recebidos.

No seu terceiro futuro, Chitra era uma cirurgiã, especializada em ortopedia e neurologia.

- Trabalho com varas ou cristais - explicou ela quando ressalvei como era invulgar ter duas áreas tão diferentes de especialização. - Eles emitem uma luz, uma energia, com um extraordinário efeito curativo, quer para os ossos quer para o cérebro. Além disso, produzem uma energia sonora que contribui para a regeneração de músculos, membros e ligamentos.

Chitra retirou uma enorme satisfação dos resultados do seu conhecimento e capacidades. Havia também uma reacção positiva não só dos seus pacientes e suas famílias, mas

também dos seus colegas de profissão. Também a sua vida familiar era feliz e florescente. Nesta vida, ela parecia* ter atingido o equilíbrio ideal entre influxo e refluxo. Era capaz de amar os outros tal como a si mesma.

Chitra disse-me que reviu esta terceira vida de uma perspectiva mais elevada, o que significa que ela subira a um novo nível. Ela ainda estava hipnotizada quando disse isto, mas de repente parou.

- Não sei como vai acabar esta vida. É intrigante. Vou ter de deixá-la. Agora! - Como sempre, ela não queria demorar-se em vidas passadas ou futuras.

De repente, ela estava de volta ao presente, animada e estimulada pelas suas viagens.

- Todas as vidas, passadas e presentes, estão ligadas - explicou ela -, tal como está esta vida e a vida passada que a minha mãe descreveu. O que tenho de fazer é equilibrar a compaixão, equilibrar o amor, que têm de ser recebidos tal como são dados. - A sua determinação era visível. - Os objectivos da minha vida nunca mais serão sacrificados - nem por causa de valores culturais, nem de circunstâncias individuais nem de culpa.

Foi capaz de exprimir a sua raiva e ressentimento em relação à sua mãe e aos seus irmãos por a terem encurralado no papel de protectora - apesar dos tabus culturais que proibiam tal rebelião -e, ao fazê-lo, libertou-se.

Regressámos à terceira das suas vidas futuras, e desta vez ela conseguiu ver o seu fim: a morte numa idade avançada por causas naturais. Na sua recapitulação da vida, o significado que me escapou tornou-se claro para ela.

- As três vidas futuras não eram sequenciais nem lineares - explicou ela. - São manifestações de futuros prováveis baseadas no que faço nesta vida.

De certa forma, eram futuros paralelos que fluíam em simultâneo; aquele que ela parou subitamente iria florescer do conteúdo do que resta da sua vida actual. Na verdade, havia «uma multiplicidade de futuros possíveis», disse-me ela, «eu testemunhei todas as variações dos três. E não é apenas a minha tomada de consciência, mas sim os pensamentos e actos colectivos de toda a população humana que irão ter um papel na constituição daquele que acabará por ser o verdadeiro. Se acolhermos conscientemente a compaixão, a empatia, o amor, a paciência e o perdão, o mundo futuro será incrivelmente diferente do que se não o fizermos.»

A sua linguagem tinha mudado marcadamente. Já não falava com frases curtas e cortadas. As suas palavras e ideias mais sofisticadas reflectiam uma ligação a um nível mais elevado de consciência. Esta jovem sábia tinha muito para me ensinar.

«Nós temos muito mais poder para influenciar positivamente as nossas vidas futuras individuais, bem como o futuro que resta da nossa vida presente, do que temos para influenciar o futuro planetário ou colectivo», anotei quando ela se foi embora. «Mas os nossos futuros individuais expressam-se no futuro colectivo, e as acções de todos irão determinar a qual deles entre miríades de possíveis futuros iremos regressar. Se Chitra continuasse presa ao seu actual padrão familiar, talvez tivesse de experimentar um futuro como uma vítima de paralisia forçada a receber amor. Se ela se limitasse a desistir, terminando abruptamente a sua relação com a mãe, abandonando-a sem um compromisso razoável, talvez tivesse de voltar como a mãe da criança seriamente debilitada. Porque é assim que funciona: enfrentamos situações semelhantes uma e outra vez enquanto procuramos aprender o equilíbrio ideal entre o dar e o receber, entre o sacrifício e a compaixão por nós próprios - até atingirmos o estado de harmonia. Dado o que ela aprendera, e tendo reconhecido esse equilíbrio, Chitra iria regressar como a cirurgiã ortopédica/neurológica, mas podia nascer num mundo de mais ou menos violência, mais ou menos compaixão e afecto, dependendo da harmonia que os outros alcançassem. Se alguns de nós conseguirmos de alguma forma elevar a consciência da raça humana - se conseguirmos comprometer-nos a mudar o futuro colectivo com a melhoria dos nossos

futuros individuais -, podemos realmente mudar o futuro do mundo inteiro e de todos os seus habitantes.»

A compaixão está, como disse, relacionada com a empatia. Está também relacionada com o amor, pelo facto de vir do coração tal como o amor. Três exercícios simples irão ajudá-lo a atingir aquele lugar no seu coração onde a compaixão, a empatia e o amor coexistem, tal como o exercício de psicometria que disponibilizei no capítulo 3.

Uma Lágrima de Alegria

Relaxe, usando o mesmo método descrito no capítulo 3. Quando estiver num estado de relaxamento, lembre-se de uma ocasião da sua vida em que uma lágrima de alegria lhe tenha vindo aos olhos. (Pode lembrar-se de várias ocasiões.) Não estou a falar de quando ganhou a lotaria ou o seu clube ganhou o campeonato; refiro-me a uma ocasião associada a alguma coisa terna na sua vida. Pode ser um momento em que alguém inesperadamente tenha feito uma boa acção por si, tal como oferecer-se para tomar conta dos seus filhos para que você e o seu cônjuge pudessem ter um fim-de-semana privado juntos, ou como visitá-lo quando esteve doente. Ou pode ser uma ocasião em que você tenha feito uma boa acção por outra pessoa, uma acção saída não de um sentido de dever mas sim do coração. A ideia é que aquele que deu - você, ou um amigo, ou um estranho - tenha agido por compaixão, sem esperar recompensa. Quanto mais fizer este exercício, mais os momentos de compaixão estarão ligados uns aos outros e mais facilmente uma lágrima ou lágrimas irão surgir. Ao trazer memórias frescas de compaixão à sua consciência, irá aumentar a sua capacidade para a alegria, felicidade e mais actos de compaixão.

Interligação

Num estado de relaxamento, olhe para os olhos de outra pessoa. Se vir essa pessoa olhar para si, o que acontece vulgarmente, vá mais fundo. Olhe para além do que reside à superfície dos olhos dessa pessoa. Tente ver a *alma dela* a olhar para si, e, se a encontrar, verá que há mais profundidade nessa pessoa do que apenas um corpo físico. Ficará a saber que todas as pessoas têm uma alma tal como você e que a alma delas e a sua estão ligadas. Se vir a sua própria alma a olhar para si, terá atingido um nível mais profundo, porque irá ver que somos todos feitos de uma só substância e de uma só alma. Como é possível não sentir compaixão nessa altura: ao tratar outra pessoa de maneira humana, não está a tratar-se a si? Ao amar outra pessoa, não está a amar-se a si?

A Humanidade dos Outros

Uma variação dos exercícios anteriores é visualizar a humanidade de outras pessoas - amigos, família ou estranhos. Eles não são apenas um nome ou uma característica («A minha tia Maude nunca pára de falar.» «Aquele sem-abrigo está porco!»), mas são multidimensionais, feitos de uma complexidade de factores, tal como você. Têm mães, pais, filhos e entes queridos. Não importa qual é a sua nacionalidade ou se afirmam ser o seu inimigo. Sentem alegria, amor, medo, ansiedade, desespero e pesar exactamente como você e eu. Em tempos, foram crianças a rir e a brincar com as suas bolas, as suas bonecas, os seus animais de estimação, os seus jogos. Faço os meus pacientes visualizarem como crianças os seus inimigos ou as pessoas que odeiam ou com quem estão zangados. Isso é só um começo. Veja-os como jovens amantes, como pais, como pessoas

que ganharam e perderam, que viveram o nascimento e a morte, a vitória e a tragédia. Veja realmente os pormenores. Particularize. Ao fazer isso, não os verá como um grupo mas sim

como indivíduos que passaram por tudo aquilo que você passou. É fácil odiar-se grupos porque eles não têm qualidades individuais. Se seguir este exercício, irá desistir do ódio, porque é mais difícil odiar indivíduos no seu todo e impossível odiar almas. Eu senti compaixão por aquele soldado russo, o homem que era suposto eu rezear. Percebi que ele tinha uma alma. A sua alma era minha.

A compaixão e a empatia não são aprendidas do dia para a noite; as lições da vida não são simples. Outro factor tem de vir à baila quando ascendemos em direcção à imortalidade: a paciência.

6 - Paul: Paciência e Compreensão

OS BUDISTAS TÊM UMA EXPRESSÃO: «Não empurre o rio. Ele irá viajar à sua velocidade de qualquer maneira.»

Para propósitos de evolução espiritual, ajuda visualizar o tempo como um rio, embora devamos medi-lo não de forma cronológica, como fazemos agora, mas em lições aprendidas no nosso caminho para a imortalidade. Portanto, não empurre o rio do tempo. Vai limitar-se a salpicar tudo de forma ineficaz; isto é, pode navegar contra a corrente ou fluir com ela calmamente. A impaciência rouba-nos alegria, paz e felicidade. Nós queremos o que queremos, e queremos-lo agora. Em nenhum lugar é isto mais evidente do que na América do século XXI. Mas não é assim que o Universo funciona. As coisas vêm ter conosco quando estamos preparados. Antes de nascermos, inspecionamos a paisagem da vida vindoura, para depois virmos a esquecê-la depois do nascimento. Apressamo-nos no presente, preocupando-nos apenas em consertar o agora, mas, como adultos nas nossas vidas presentes, devíamos reconhecer que há uma altura certa e outra errada. Por exemplo, porque é que Catherine apareceu na minha vida naquele ano e não dois anos mais cedo ou mais tarde? E porque é que, quando lhe perguntei sobre o futuro, ela me respondeu «Agora não»?

Depois de *Só o Amor É Real*, o meu livro sobre almas gémeas, ter saído, recebi uma carta de uma mulher que dizia: «Bem, eu encontrei a minha alma gémea, mas agora sou casada. Tenho três filhos. *Ele* é casado e tem dois filhos. Porque é que não nos encontramos quando éramos adolescentes?»

Porque o destino tinha um plano diferente. Era *suposto* eles encontrarem-se depois. As pessoas entram nas nossas vidas em determinadas alturas por várias razões, que têm a ver com lições que têm de ser aprendidas. Não é coincidência que eles não se tenham encontrado numa idade muito anterior, quando não tinham outros compromissos. Penso que a razão pela qual as pessoas se encontram mais tarde é para aprenderem sobre o amor de maneiras muito diferentes e sobre como equilibrarem isso com a responsabilidade e o compromisso. Eles irão encontrar-se de novo numa outra vida. Têm de ser pacientes.

Uma paciente cometeu suicídio numa vida anterior, porque o seu marido, um sargento da Primeira Guerra Mundial, foi dado como desaparecido em combate e ela tinha a certeza de que estava morto. Na verdade, ele tinha sido feito prisioneiro e regressou à América depois da guerra, para vir a descobrir o destino da sua mulher. Na sua vida ou nas seguintes, esta mulher irá aprender a paciência se se lembrar da lição da vida passada.

Uns amigos meus, namorados de liceu, seguiram caminhos separados em direcção a casamentos infelizes. Quando se encontraram novamente, quarenta anos depois, tiveram um caso, divorciaram-se dos seus cônjuges e casaram. Foi como se não se tivesse passado tempo algum. Estavam lá os mesmos sentimentos, com a mesma intensidade. Fiz regressões com os dois, e eles estavam juntos em vidas passadas também. Esta união tarde na vida de pessoas que tinham estado juntas em vidas passadas acontece muito.

A paciência psicológica, mais do que a paciência física, é a chave. O tempo, tal como o medimos, pode andar depressa ou devagar. Tom Brady, o avançado da equipa de futebol americano New England Patriots, acha que um minuto é tempo mais do que suficiente para conseguir um resultado vencedor. Quando estou preso num engarrafamento, parece uma eternidade. Mas se interiorizarmos o tempo como o rio interminável que é, então a impaciência desaparece. «Não quero morrer ainda», diz-me um paciente. «Há muito mais coisas que preciso de fazer.» Sim, mas ele terá uma infinidade de tempo para as fazer.

A paciência está relacionada com a compreensão, porque, quanto mais compreender uma pessoa ou uma situação ou uma experiência - ou a si mesmo -, menos provável é que tenha uma reacção automática e faça alguma coisa prejudicial para si próprio ou para os outros. Digamos que a pessoa com quem é casado chega a casa e grita consigo por causa de uma infracção de somenos importância - talvez você se tenha esquecido de passear o cão ou de comprar leite. A resposta impaciente é gritar ao outro. Mas *seja paciente! Compreenda!* Talvez a fúria que o está a atingir não tenha nada a ver consigo mas seja o resultado de um dia mau no escritório, uma constipação a chegar, uma enxaqueca, uma alergia ou até mesmo uma fase de mau humor. Como cônjuge, você é a pessoa segura; ele ou ela pode descarregar em si sabendo que nada de sério irá acontecer, mesmo que você expluda em resposta. Mas, se for paciente, pode chegar à causa da fúria e depois dissipá-la. Se a sua reacção for de paciência e você compreender que existe uma razão escondida por trás da explosão, então não haverá grande ciência para restaurar a harmonia.

Vai necessitar da capacidade de se desligar, de ver à distância, de ter uma perspectiva mais elevada para o conseguir. Como irá aprender no capítulo 11, a meditação e a contemplação são as auxiliares da paciência, porque o ajudam a conseguir distanciamento. À medida que desenvolve a capacidade de estar em silêncio, de ser introspectivo e de ouvir, a paciência desenvolve-se invariavelmente. Se os países fossem mais pacientes, haveria menos guerras, porque haveria mais tempo para a diplomacia, para o diálogo e, mais uma vez, para a compreensão. Os países raramente se esforçam por ter paciência, mas as pessoas deviam fazê-lo. Se treinar para ter paciência, irá reconhecer a sua importância quando ela surgir e fazer progressos no caminho espiritual em direcção à imortalidade.

No entanto, por vezes poderá ter de esperar até ver o futuro para reconhecer completamente o seu poder.

Paul tinha dinheiro, sem dúvida nenhuma. Tinha feito uma fortuna com goteiras de cobre para residências à beira-mar e tinha também investido com sabedoria. Mas, como me disse na nossa primeira sessão, o dinheiro não estava a fazer-lhe bem nenhum, e ele sentia-se um fracasso. A sua filha de vinte e dois anos, Alison, tinha leucemia e as suas hipóteses de recuperação eram, como ele dizia, «escassas ou nenhuma». O seu dinheiro podia pagar os melhores médicos, os melhores medicamentos e o melhor aconselhamento - mas não podia pagar milagres. Ele andava frequentemente deprimido e considerava a sua vida inútil, apesar do seu sucesso financeiro.

Geralmente, consigo captar a história de um paciente numa sessão ou menos. Com Paul foram precisas duas, não só porque a história era complicada, mas também por ele estar tão relutante em contá-la. Ele tinha cinquenta anos, era alto, estava em forma, tinha cabelo prateado e era eloquente. Os seus olhos azuis olharam para mim com a sinceridade que se vê em pessoas sem nada a esconder ou em vigaristas. No caso de Paul, suspeitei da segunda hipótese. (Afinal de contas, ele estava a vigarizar-se a si mesmo, não a mim.) O seu sorriso era aberto, os dentes brancos num rosto perfeitamente bronzeado e as unhas arranjadas por uma manicura profissional. Vestia uma camisa desportiva branca da *Ralph Lauren*, calças acastanhadas com uma dobra vincada e invejáveis sandálias de cabedal.

- Não sei se devia estar aqui - disse ele quando apertámos a mão, e eu fui atingido pela primeira vez por aqueles olhos.

- Muitas pessoas sentem o mesmo. A psiquiatria pode parecer ameaçadora. Quem é que quer revelar a sua alma a um estranho? Além disso, as pessoas acham, erradamente, que existe um toque do oculto naquilo que faço.

- Oculto. Exactamente. E, perdoe-me se estiver a ser mal-educado, esta história de levar as pessoas às suas vidas passadas...

- É estranho - concordei com um sorriso. - Demorei anos até conseguir acreditar que alguns pacientes não estavam de algum modo a inventar as suas histórias, apesar de toda a

evidência do contrário. Mas asseguro-lhe que não tenho nenhuns poderes ocultos e que mesmo que alguns dos meus pacientes estivessem a fantasiar, eles melhoraram na mesma.

Ele pareceu aceitar isto, porque acenou com a cabeça e sentou-se à minha frente a falar sobre Alison.

- Receio que a minha mulher, a minha outra filha e o meu filho, os três juntos, estejam a sabotar o seu tratamento - disse ele, mais perturbado do que zangado.

- De que maneira?

- A Alison é vegetariana, mas precisa de carne para se manter forte. Em vez disso, a minha família encoraja-a a tomar megavitaminas e minerais e, valha-me Deus, a comer tomates e gérmen de trigo. Ela também faz ioga e meditação. Suponho que esteja tudo bem - isso não pode prejudicá-la, mas eles querem que eu me junte à festa.

- Eles estão simplesmente a fazer uma abordagem holística - disse eu calmamente.

- Bem, eu quero que eles se juntem à minha.

- Que é?

- Medicina agressiva. Radioterapia. Quimioterapia. Tudo.

- Ela não está a fazer isso?

- Claro que está. Insistência minha. Estou a assumir o controlo. Mas desperdiçar o tempo dela com aqueles outros disparates, pensar que isso a vai curar, é de loucos. Pedi-lhe para parar, mas ela não quer. - Descansou a cabeça nas mãos e massajou os olhos. - Ela desobedece-me desde que era criança.

- E os seus outros filhos? Também eram desobedientes?

- Não. Uma maravilha. Sempre foram. A minha mulher também. Sempre será.

Eu estava a desenvolver uma grande admiração pela Alison. A sua «desobediência» soa a coragem, pensei eu. Ela é provavelmente a única pessoa da família que lhe fez frente. Talvez ele esteja tão aborrecido porque os outros estão a pôr-se do lado dela uma vez na vida.

- Existe um grande debate acerca da medicina holística - disse-lhe eu. - Grandes sociedades, como a chinesa, acreditam nela. Eles acreditam...

- Na acupunctura! - praticamente gritou. - Ela também está a experimentar isso. E os miúdos, sim, e a minha mulher também, estão a deixar qse isso aconteça.

Como acredito que algumas formas de medicina holística são eficazes, sobretudo quando usadas em conjunto com o tratamento médico ortodoxo, eu disse:

- Desde que ela esteja a receber o tratamento médico adequado, porquê ficar irritado? Sabe que a esperança é um factor para a recuperação. Se ela achar que a acupunctura está a ajudar, talvez isso já seja suficientemente valioso.

- Suponho que sim - resmungou. Foi-se embora, obviamente insatisfeito.

Fiquei a pensar se ele voltaria, mas ele estava de volta para a sua consulta três dias depois, desta vez com uma nova queixa: o namorado dela.

- E é contra?

- Certamente!

- Porquê?

- Ele não é suficientemente bom para ela. Nenhum deles é. Não vai durar muito tempo.

Eu estava a começar a ver um padrão.

- O que é que ela pensa de si?

- Ela ama-me, suponho eu.

- Só supõe?

Pensou um bocado antes de responder.

- É engraçado. Sinto-me estranho ao pé dela. Não posso espicaçá-la como faço aos outros miúdos. Quando vou abraçá-la, ou talvez seja ao contrário, parece que fico paralisado.

- No entanto, ama-la?

- Meu Deus, sim! - Já lhe disse? Inclinou a cabeça.

- Não consigo arranjar maneira. Estamos sempre a discutir. Ela diz que eu implico com ela, mas só estou a tentar ter a certeza de que ela está em segurança.

Mantê-la sob controlo pareceu-me uma fraca maneira de demonstrar amor.

- E os outros amigos dela? - perguntei.

- Não têm remédio.

- Como assim?

- Não são suficientemente espertos. Grunhos, mesmo. Tudo testosterona e carros artilhados. Ou imbecis - demasiado espertos, sem tomates. Na verdade, o Phil é o melhor de todos. Ele apareceu no hospital da última vez que ela teve de ficar internada. Nenhum dos outros fez isso. Na última visita que fez, disse-lhe para não voltar.

- Foi a primeira vez que o disse?

- Na cara dele. Mas já tinha dito à Alison que não devia voltar a vê-lo.

Eu sorri.

- Mas ela foi «desobediente».

Ele encolheu os ombros. A resposta era óbvia.

- Não acha que lhe daria prazer continuar a vê-lo? Afinal de contas, se ela não melhorar...

Ele interrompeu com um bramido.

- Pare já aí! Raios partam, vou fazer com que ela melhore nem que tenha de morrer no lugar dela.

Depois de duas sessões a contar a história e a discuti-la, eu estava deseioso de olhar com maior pormenor para a relação de Paul e Alison. Alguma coisa estava relacionada com o seu comportamento excessivamente protector, tanto para com ela como para com ele próprio. Talvez a resposta residisse numa vida passada. Ele resistiu no início, mas, por fim, com a bênção e o encorajamento da família, e porque Alison estava tão doente, concordou. Demorei mais tempo do que o habitual a hipnotizá-lo, devido ao seu cérebro esquerdo activo e à sua necessidade de se manter no controlo, mas ele acabou por atingir um nível profundo.

- Estamos em 1918 - disse-me ele. - Estou numa cidade do norte, Nova Iorque ou Boston. Tenho vinte e três anos. Sou um jovem muito certinho, a seguir a carreira do meu pai como banqueiro, e estou apaixonado, loucamente apaixonado, pela rapariga errada. Ela é cantora e bailarina, um verdadeiro espanto. Falei com ela ocasionalmente depois do espectáculo, mas nunca lhe revelei os meus sentimentos. Sei que ela é... - Fez uma pausa, com um ar de incredulidade a espalhar-se pelo rosto. - É a minha filha Alison!

Sentou-se em silêncio por um momento, recordando. Depois disse:

- Eu falei com ela, disse-lhe que a amava, e, abençoado dia, ela também me ama. Consegue acreditar? Ela também me ama! Sei que os meus pais não vão aprovar, mas não importa. Vou desafiá-los. Ela é tudo para mim.

Mais uma vez, a sua expressão mudou. Ficou triste.

- Ela morreu - murmurou. - Morreu na epidemia, e, com a sua morte, os nossos sonhos também morreram, e eu perdi toda a alegria, toda a esperança, todo o prazer. Nunca mais haverá outro amor como o nosso.

Pedi-lhe para avançar ligeiramente naquela vida. Ele viu-se como um homem taciturno e zangado, velho aos quarenta anos, quando, podre de bêbedo, deixou o carro despistar-se e morreu.

Trouxe-o de volta e discutimos a ligação que a vida passada tinha com a presente. Emergiram dois padrões. Um deles envolvia pensamento mágico: nesta vida, se ele não dissesse a Alison que a amava, ela estaria a salvo; não morreria como aconteceu em 1918. O segundo era um mecanismo contrafóbico, o mesmo impulso que leva uma pessoa a despedir-se se pensar que está prestes a ser despedida. No caso de Paul, significava que, se ele mantivesse uma distância emocional de Alison, estaria protegido contra a dor, o desgosto e o desespero se a perdesse. Por isso, afastou-se dela, arranhou discussões, criticou constantemente e interferiu em relação aos seus namorados. A sua doença actual fê-lo reviver o pânico que tinha sentido há quase um século. Ele sabia, disse quando saiu do meu consultório, que teria de confrontar os seus medos e admitir o seu amor como parte do tratamento dela. Uma parte dele compreendeu que a ligação corpo-mente, bem conhecida dos imunologistas, tinha sido validada.

Os medos de Paul já tinham sido ligeiramente aliviados porque ele já tinha perdido Alison antes e tinha sofrido com isso. Ambos tinham morrido, e no entanto ambos tinham regressado para esta vida. Ele ainda estava perturbado com a probabilidade da sua morte, mas agora permitia-se a si próprio sentir o seu amor por ela. Ele não precisava de se proteger tanto, em detrimento dos dois.

A sua primeira reacção ao seu impulso de amor incondicional foi chamar Phil e dizer-lhe que era livre de visitar Alison no hospital ou em casa sempre que quisesse. Alison ficou maravilhada e Phil mal podia acreditar na mudança de atitude de Paul. A medida que a relação dos jovens amantes se aprofundava, Paul tornou-se cada vez mais receptivo. Apercebeu-se de que a felicidade de Alison era mais importante do que a sua protecção.

Estava a acontecer uma coisa maravilhosa. À medida que o amor de Phil e de Alison crescia, e à medida que Paul foi sendo capaz de exprimir o seu amor por acções, o sistema imunitário de Alison começou a entrar em ordem. O amor tornou-se um medicamento vital na sua luta contra o cancro.

Uma semana depois, Paul voltou para a sua segunda regressão. Desta vez, ele era uma mulher do séc. XIX, esposa de um pescador, a viver na costa de Nova Inglaterra. Mais uma vez, a ansiedade e o medo enchiam a sua vida.

- Ele não vai voltar desta vez.

- Quem é que não vai voltar?

- O meu marido. Ele vai para estas viagens, às vezes duram meses, e eu tenho a certeza de que não regressa.

- Ele já fez estas viagens antes?

- Sim.

- E já voltou outras vezes?

- Sim.

- Então porque não desta vez?

- Porque desta vez está morto. Consigo senti-lo. - Paul inspirou profundamente. - As mulheres minhas amigas tentam animar-me, elas também têm maridos pescadores, mas não conseguem. Estou a ficar louca de preocupação.

O seu medo era tão palpável que eu perguntei se ele queria ser trazido de volta ao presente. Ele levantou a mão.

- Espere. Há notícias. - Ele começou a lamuriar-se. - O barco virou-se. Perderam-se todos os que estavam a bordo. Eu tinha razão. Ele está morto. O meu amor está morto. Não há vida para mim agora.

A sofredora mulher de Nova Inglaterra afundou-se rapidamente numa depressão. Deixou de comer, não conseguia dormir e em breve morreu de desgosto. A sua alma deixou o seu corpo, mas manteve-se em guarda durante muito tempo. Ela morreu uma semana antes de o seu marido regressar à cidade. Tinha sido resgatado com dois dos seus colegas, e tinham estado todos a recuperar lentamente na casa da viúva de um agricultor, até estarem suficientemente fortes para conseguirem regressar.

O marido da mulher (de Paul) naquela vida era Alison.

Na recapitulação da vida da mulher de Nova Inglaterra, emergiu um novo tema: a paciência. Ela viu que, se tivesse esperado e não desesperado - na verdade, se não se tivesse matado -, teria voltado a reunir-se com o seu marido e sido feliz. Quando trouxe Paul de volta, ele viu que a paciência era um elemento que faltava nas suas outras vidas também. O Paul que tinha morrido num acidente de automóvel tinha na verdade voltado a encontrar o seu amor - aqui, nesta vida, na sua filha. O conhecimento das vidas subsequentes podia tê-lo impedido de beber, o motivo do acidente, e ele podia ter tido uma vida preenchida nessa altura enquanto esperava pelo regresso da sua amada. Nesta vida, ele percebeu que se não se tivesse intrometido na vida de Alison da maneira como o fez, se a tivesse deixado em paz e permitido que ela amasse livremente, o cancro dela podia não ter sido tão esmagador. Ela podia ter tido mais energia e mais vontade para o combater. Mesmo agora, pensou, podia ainda não ser tarde de mais.

A sessão da semana seguinte começou com um relato de progressos. Alison estava a sentir-se melhor. Os médicos dela estavam esperançados. Todas as diferentes abordagens - o tratamento tradicional, a abordagem holística, a presença de Phil e a mudança de atitude de Paul - pareciam estar a dar resultado. Paul contou-me que tinha abraçado Alison na noite anterior, total e sinceramente, e lhe tinha dito que a amava. Ela tinha reagido abraçando-o também, dizendo que também o amava, e desatando a chorar. - Mais ainda — disse ele com um sorriso -, até abracei Phil. Mas não lhe disse que o amava.

Foi um momento de grande importância para ele, e ele atribuiu-o às regressões. Pediu-me para levá-lo de volta.

Há vários séculos, na cultura antiga da Índia, Paul teve uma vida como uma rapariga de uma casta baixa. Alison era a amiga mais chegada de Paul naquela vida. Embora não fossem da família, ela era «tão ou mais chegada do que qualquer irmã». As duas eram dependentes uma da outra para a sobrevivência emocional; partilhavam pensamentos e desejos, alegria e dor. Uma vez que estavam no fundo da escada social, as suas vidas eram muito duras, mas elas aguentavam ajudando-se uma à outra todos os dias.

Então, disse-me Paul com amargura, Alison apaixonou-se. O jovem rapaz, que Paul reconheceu como sendo a sua própria mulher (a mãe de Alison) nesta vida, era de uma casta mais alta; mesmo assim, tiveram um caso. Paul avisou Alison acerca das terríveis consequências se eles fossem apanhados juntos. Alison disse que a sua «irmã» estava apenas com ciúmes e foi passear-se pela aldeia a gabar-se do amor do jovem por ela. A família do rapaz descobriu e Alison foi assassinada pelo pai dele por ter desgraçado a sua casta. A perda deixou Paul de rastos; permaneceu amargo, pesaroso e zangado para o

resto da sua curta vida.

Enquanto flutuava sobre o seu corpo naquela vida passada, Paul conseguiu ligar aquela vida à actual e às vidas que ele recordou nas suas duas primeiras regressões. O padrão recorrente da perda traumática do amor através da morte levou aos seus medos e mecanismos de protecção actuais. Ele tinha também aprendido o valor da paciência. Também na sua vida indiana ele tinha afastado o prazer e a alegria, quando eles podiam ter sido seus se ele soubesse que a Alison iria regressar não uma, mas muitas vezes. Houve também outras lições: o perigo do julgamento precipitado, a loucura de viver situações sem perspectiva e os riscos por vezes mortais da perda de controlo. Ele estava a aprender a libertar-se dos seus medos da morte e da perda. De modo mais positivo, agarrou no conceito do valor supremo do amor e dos seus efeitos curativos. O amor é uma coisa absoluta, compreendeu, e não pode ser diminuído pelo tempo ou pela distância. Pode ser obscurecido pelo medo, mas o seu brilho nunca diminui realmente. O medo fecha a mente, o amor abre o coração e dissipa o medo.

Pensei em voz alta se deveria ajudar Paul a fazer uma progressão, mas ficámos reticentes durante muito tempo. Eu e ele estávamos relutantes em olhar para a frente da sua vida actual - ele porque não suportava a ideia de descobrir que eventualmente o cancro de Alison iria acabar por derrotá-la, e eu porque estava preocupado que a sua ansiedade por causa da doença de Alison distorcesse as suas memórias futuras. Por fim, decidimos que olhar para uma vida futura, em vez de olhar para a frente desta, não acarretava esse tipo de riscos. Portanto, na nossa última sessão juntos, foi aí que fomos - a uma vida futura.

Foi uma progressão invulgar porque Paul não viu uma narrativa contínua, mas sim uma série de três instantâneos, como se fossem fotografias numa apresentação de *slides*. No entanto, os vislumbres eram vívidos e cheios de forte emoção. Ele viu-se a si próprio mais velho nesta vida, bem-sucedido e realizado graças ao facto de a sua filha ter sido curada. Viu Alison viva e bem de saúde aos sessenta e sete anos de idade no futuro da sua vida actual. Também se viu a si próprio a reencarnar como neto de Alison, sendo recebido com amor e alegria na futura família dela. (Quando lhe perguntei a que distância estava este instantâneo no futuro, ele respondeu: «Quarenta e cinco anos.» Eu fiquei preocupado que isto significasse que a morte de Paul estivesse iminente na sua vida presente, mas ele não tinha problemas com esta matemática. Estava a esquecer-me de que nesta instância o tempo é passado, presente e futuro num só.) Depois discutimos a sua progressão.

- Os episódios não lhe parecem concretização de sonhos? - perguntei.

- De maneira nenhuma. Podiam ser. Agora que fala nisso, consigo perceber porque é que poderia pensar que sim, mas o que vi não foi do modo como a minha imaginação funciona. Nunca tive visões como estas antes. Parecem muito reais.

O facto de se ter visto como neto de Alison deu crédito às suas convicções, embora na minha cabeça as memórias fossem um pouco «perfeitas» de mais. Até mesmo a relação Alison-neto podia ser explicada pelo seu desejo intenso de ganhar o seu amor no presente. Mesmo assim, ele acreditava que as cenas eram reais, e que só isso importava.

- A minha próxima vida não seria possível se Alison não se tivesse curado - disse ele.

A afirmação surpreendeu-me. Alison ainda estava muito doente - as melhoras como as dela podem ser devastadoramente passageiras - e eu fiquei a pensar no que iria acontecer a Paul se ela morresse. Talvez ele tivesse realmente aprendido a ser paciente, reflecti. Talvez fosse suficiente o facto de ele saber que iria voltar a encontrá-la numa vida futura. Não havia razão para abalar o seu equilíbrio. Ele era um homem diferente do homem controlador e cheio de ódio que tinha entrado pela primeira vez no meu consultório. Além disso, talvez o que ele viu fosse verdade.

- Sem si ela podia não ter melhorado - disse-lhe eu. Ele ficou espantado.

- O que é que quer dizer?

- Em primeiro lugar, você escolheu permitir que o namorado de Alison a visitasse e deixou-a livre para se apaixonar. Por outro lado, desistiu do seu controlo e permitiu-se a si mesmo amá-la total e abertamente. Entre outros benefícios, incluindo o benefício para si, a resposta do sistema imunitário dela a esse amor dialéctico pode ter sido decisiva no combate ao cancro. Eu acredito que foi.

- Juntamente com a medicina - disse ele.

- Juntamente com a medicina. Mas a medicina não resultou até você mudar.

- E eu mudei graças a si.

Foi estranho ouvi-lo falar de forma tão humilde.

- Eu só aponte o caminho. O importante é que você exerceu o mais importante de todos os atributos humanos: usou o seu livre-arbítrio.

Paul podia ter escolhido continuar teimoso e inflexível. Podia também ter escolhido recusar a terapia da vida passada e assim não ter conseguido a compreensão e as introspecções que obteve. Se ele tivesse sido obstinado, ditatorial ou impaciente, Alison podia não ter melhorado. Ao invés, tinha escolhido o caminho da coragem, o caminho do amor.

Durante os meses seguintes, com Phil e Paul a juntarem-se ao resto da família ao lado dela, as melhoras de Alison levaram a uma remissão. O cancro dela parecia ter desaparecido, tal como Paul tinha visto na sua vida futura. Aquela vida tinha-lhe dado confiança no presente. Talvez o seu optimismo e a sua certeza, juntamente com o seu amor, a tenham ajudado a ficar boa.

A história de Paul demonstra o papel essencial que a paciência tem na nossa passagem em direcção à imortalidade. A paz interior é impossível sem paciência. A sabedoria requer paciência. O crescimento espiritual implica o domínio da paciência. A paciência permite que o desdobramento do destino continue ao seu próprio ritmo, sem pressas.

Quando estamos impacientes, criamos infelicidade para nós e para os outros. Atiramo-nos para julgamentos precipitados e agimos sem considerarmos as consequências do que fazemos. As nossas escolhas são forçadas e muitas vezes incorrectas, e é provável que paguemos um preço exorbitante.

Paul podia ter evitado o desgosto e a morte prematura nas suas vidas passadas se tivesse sido mais paciente. Foi preciso chegar a este século, a esta época, para compreender que a sua vida presente e todas as vindouras seriam mais harmoniosas e mais realizadas se ele não tivesse tentado empurrar o rio do tempo.

7 - Emily, Joyce, Roberta e Anne: Não-Violência

UMA MULHER DE TRINTA ANOS CHAMADA Emily, que numa vida anterior fazia parte de uma tribo nómada da América Central, morreu num deslizamento de lama nessa vida anterior, resultado de um terramoto em 1634. O seu marido frenético tentou desesperadamente salvá-la, mas os seus esforços foram inúteis. Para ela foi o fim de uma vida de dificuldades. A tribo passava a maior parte do tempo à procura de água, e Emily, quando a fiz regressar à época anterior à sua morte, recordou o interminável trabalho físico. A violência da natureza era um dado adquirido na sua vida. Passava os dias em medo constante não só pela sua segurança, mas pela segurança dos outros setenta membros da tribo.

Nesta vida actual, Emily tinha pavor de ser apanhada num tremor de terra, encurralada num elevador ou feita prisioneira. Num *workshop*, ela contou-me que o seu marido, a sua filha (que era a sua irmã na vida anterior - mais uma vez, aqueles que são vitais para nós aparecem frequentemente nas nossas vidas passadas) e a sua irmã da vida presente tinham sido membros da tribo antiga, e mais uma vez ela recebeu por eles tal como por si própria. Os acontecimentos de 11 de Setembro traumatizaram-na - não podia ter imaginado «tremor de terra» mais grave. Ela ficou muito, muito doente, mal sendo capaz de sair de casa.

Outra mulher nesse *workshop*, chamada Joyce, ao ouvir a sua história desatou a chorar, e eu perguntei-lhe porque é que ela estava tão comovida. Ela teve sonhos pormenorizados e vívidos do 11 de Setembro, disse ela, só que aconteceram na noite de 10 de Setembro. Desde que chegara ao *workshop*, tinha sido atraída para Emily.

Nunca a tinha visto, mas, sem saber porquê, tinha-a seguido durante dois dias sem falar com ela. Agora sabia porquê, e também sabia porque é que ela, tal como Emily, tinha tido medo de sair de casa. Ela era uma mulher de sucesso com uma rede mundial de relações públicas, mas desde o 11 de Setembro que não era capaz de ir às suas sucursais fora de Nova Iorque, e o seu negócio estava a ressentir-se. As duas mulheres abraçaram-se, encontrando consolo uma na outra.

No caso de Emily, foi a violência da natureza que provocou um trauma que persistiu durante muitos séculos. No caso de Joyce, a violência era causada pelo homem e podia permanecer com ela em vidas futuras a menos que a psicoterapia aliviasse o seu medo. As suas histórias ficaram comigo, porque eu abomino a violência: para mim, é uma das pragas mais terríveis do nosso planeta. Se a violência for natural - um furacão ou um tremor de terra - temos de aceitá-la e compreender que provavelmente ela acontece por uma razão. Mas a violência provocada pelas nossas próprias mãos e vontades, quer seja contra outros humanos ou contra o próprio planeta, coloca-nos individual e colectivamente em perigo. A gestão da raiva é um ponto de partida para a impedirmos. Como vimos no capítulo 2, sem as suas regressões, George podia facilmente ter magoado um dos seus colegas ou um membro da família, uma vez que alguns dos piores efeitos da violência podem ser encontrados na família, amigos e colegas da pessoa violenta. Tenho dezenas de casos semelhantes de pessoas que eram violentas ou sofreram violência em vidas passadas e tiveram de sentir os efeitos em si mesmas e noutras pessoas em vidas posteriores, incluindo esta.

Roberta veio ver-me sob pressão do seu marido, Tom, um contabilista de trinta e oito anos que desenvolveu uma actividade de sucesso a trabalhar por conta própria para pequenos

negócios. Eu tinha-o conhecido numa angariação de fundos para o Mount Sinai Medical Center. Roberta, seis anos mais nova, também era bem-sucedida, era vice-presidente do departamento de relações públicas de uma companhia aérea importante. Ela chegou cedo numa brilhante manhã de Inverno, com Tom ao seu lado.

O seu cabelo louro encaracolado, brilhando sob a luz do consultório, rodeava um rosto oval e dava-lhe um ar de Pequena Órfã Annie, a impressão de juventude contrabalançada por olhos azuis penetrantes e sensatos e uma boca larga e atraente, delicadamente pintada com batom vermelho-claro. Era magra e a sua mão era suave quando apertou a minha.

Tom tinha-me contado que eles estavam a ter problemas para conseguir ter filhos, e eu presumi que tivessem sido as ramificações psicológicas dessa situação que os tivessem trazido até mim. Eu estava errado.

- O Tom vai deixar-me - disse ela rapidamente assim que ele saiu da sala e eu acabei de anotar os pormenores relacionados com idade, morada, profissão e família.

Quando nos conhecemos na angariação de fundos, Tom dissera-me que Roberta era a sua «razão de existir», o que dificilmente é o comentário de um homem prestes a abandonar a mulher.

- O que é que a leva a pensar isso? - perguntei. — Ele disse alguma coisa? Insinuou de alguma forma que vai...

- Oh, não - disse ela rapidamente. - Nada disso. - Fez uma pausa, roeu uma unha e olhou para mim timidamente. - Eu sei que sim.

- Não há nenhuma situação objectiva? É um sentimento interior? Ela encolheu os ombros.

- Você chamar-lhe-ia provavelmente uma fantasia, mas é tão real que me atormenta. Não consigo dormir. Só penso nisso.

- E quando fala com Tom acerca disso?

- Ele diz-me que estou a ser tonta. Deixei de perguntar ao Tom porque ele ainda ia pensar que eu era doida ou até mesmo paranóica, e isso faria com que me deixasse mais depressa.

Este tipo de raciocínio circular é comum em pacientes que perderam contacto com a realidade.

- Então como é que age com ele? Ela olhou para o chão.

- A maior parte das vezes, agarro-me a ele, embora não me pareça que ele goste. Isso enfurece-me tanto que o afasto. Eu e ele detestamos que eu seja tão dependente. Ele diz que eu devia confiar nele, ter confiança nele, em nós. Eu sei que devia, mas não consigo.

- O que é que Tom responde quando lhe diz que não consegue?

- Nada. O silêncio dele é o pior. - Eu conseguia vê-la a tremer, embora a sua voz continuasse forte. Obviamente, estava a sentir uma emoção profunda. - Ele é um bom homem. Quando eu estou feliz, ele está feliz, mas quando estou triste, ele fica triste também.

- E quando está zangada e o afasta?

- Acho que ele também fica zangado, mas não gosta de o demonstrar. A maior parte das vezes, tenta tirar-me do meu mau humor - alegrar-me como se eu fosse algum tipo de aleijada inválida ou emocional.

- Ele disse-me que estão a ter problemas para ter filhos - afirmei eu.

A sua expressão entristeceu.

- Sim.

- Já foi ao médico?

- Claro que sim. Ele não encontrou nada de errado em nenhum de nós.

- E inseminação artificial?

Este era um tópico seguro. A sua voz ficou mais estável.

- É uma opção, mas não queremos fazê-la a não ser que o médico ache que é a nossa única escolha. Eu sou sensível a hormonas de todos os tipos. Ponham-me ao pé de uma abelha e eu fico com pavor de um choque anafilático.

- E adopção?

- Mais uma vez, é uma opção, um último recurso. Eu quero um filho *dele*.

- E ele quer um seu?

- Absolutamente.

- A vossa vida sexual é saudável? Ela corou.

- Vigorosa.

- Ainda bem. - Ficámos em silêncio por um bocado. Eu devia estar a sorrir porque aqueles olhos penetrantes encontraram os meus, e ela ficou subitamente zangada.

- O que é que tem tanta graça?

- Vocês estão os dois a tentar ter um bebé. A vossa vida sexual é... vigorosa. Ele não deu nenhuma pista de querer deixá-la. Eu tenho a certeza de que Tom diz que você é a sua razão de existir. Porque não acreditar na palavra dele?

- Por causa do medo - disse ela muito séria.

- Medo de quê?

- De ser abandonada. - Ela começou a chorar. - Não consigo pensar em nada pior.

Aqui estava um argumento clássico para a terapia regressiva. Não havia nada na vida de Roberta que apontasse para o abandono por parte de alguém que a amasse, mas o seu terror era tão grande que parecia claro que ela tinha sido abandonada nalguma época anterior. Ela amava muito Tom, e ele sabia-o. O comportamento dela e os seus medos não faziam sentido no contexto do que eu sabia acerca da relação deles. Talvez, disse-lhe eu, conseguíssemos encontrar a origem dos seus medos noutra época, noutra vida.

- Oh - disse ela. - Se conseguíssemos, seria maravilhoso!

Em breve, ela estava sob hipnose, e não demorámos muito tempo a encontrar uma ligação.

- Estamos em 849 - disse ela com enorme pesar ~, o ano em que eu morri. Vivo numa casa bonita, uma das melhores da nossa aldeia. Tenho um marido que amo muito - ele é a minha vida - e eu estou grávida de quatro meses do nosso primeiro filho. É uma gravidez difícil. Estou constantemente doente e custa-me trabalhar. Só estou confortável quando estou deitada.

Um olhar de angústia atravessou o seu rosto, e ela tapou os olhos, protegendo-os com as mãos.

- Estamos em perigo iminente de ataque. Há um exército invasor às nossas portas. Todos os aldeões, homens e mulheres, estão armados contra eles, preparados para lutar pela aldeia. - Vieram as lágrimas. - Estou demasiado fraca para lutar. O meu marido diz que eu tenho de ficar em casa e que se ele vir que a batalha está a correr mal vem buscar-me e leva-me para sul, para a aldeia dos seus antepassados. Eu imploro-lhe para me levar agora, mas ele diz que tem de lutar. E o seu dever.

- Como é que se sente com isso? - perguntei.

- Triste. Muito triste. Quem é que vai cuidar de mim?

A sua angústia era evidente.

- Quer parar a regressão?

- Não. Quero continuar.

Profundamente hipnotizada, começou a respirar de forma pesada, e o seu corpo ficou tenso na cadeira.

- Ele foi-se embora - disse-me ela. - Consigo ouvir os gritos e os berros da batalha. Ando de lá para cá, à espera. Estou assustada, preocupada com o meu bebé ainda não nascido. A porta escancara-se. «Graças a Deus», digo eu, só que não é o meu marido, são os invasores. Eles violam-me. Um dos invasores esfaqueia-me com uma espada. Volta a esfaquear-me. A espada atinge o meu útero. O bebé morre. Eu caio. Há sangue por todo o lado. Outra facada, esta na minha garganta. - Ela deu um grito sufocado. - Estou morta.

Quando a trouxe de volta, olhou para mim com horror.

- O meu marido - disse ela - era o Tom. O meu Tom. O meu amor. Ele deixou-me ali para morrer.

Foi como se a luz do sol tivesse abandonado a sala.

Como vimos noutros casos, familiares da vida presente do paciente aparecem em vidas passadas, mas a sua relação com o paciente é muitas vezes alterada. Uma filha pode tornar-se uma avó, um pai uma irmã, um irmão ou um filho. As pessoas voltam juntas uma vez e outra para resolverem questões e para aprenderem sobre o amor sob todas as formas.

Por vezes, como no caso de Roberta, as relações são as mesmas. O seu marido, Tom, nesta vida foi também seu marido no século IX, e ele abandonou-a - ou não? Fiquei a pensar se seria possível fazer uma regressão a Tom ao mesmo tempo e lugar para descobrir o que lhe tinha acontecido naquele dia. Porque é que ele a tinha abandonado? Como é que foi a sua vida depois da morte da sua mulher e do filho por nascer? No presente ele tinha acompanhado Roberta a várias das suas sessões, esperando do lado de fora do consultório que ela terminasse, e ocasionalmente nós os três conversávamos quando o tempo de Roberta estava quase no fim. Desta vez chamei-o para dentro e pedi permissão a ambos para ajudar Tom a regredir, embora ficasse assente que ele não se tornaria meu paciente. Eu tinha trabalhado com casais que tinham partilhado vidas anteriores, e agora estava particularmente ansioso por obter a versão de Tom. Se Roberta soubesse que ele não a tinha abandonado nessa altura, talvez o seu medo de ele a abandonar agora diminuísse. Tom tinha um compromisso fora da cidade, por isso marcámos uma consulta para várias semanas depois.

Roberta voltou na semana seguinte para a sua próxima visita. Fez a regressão sem esforço.

- Estamos em Paris. É Verão. Sou jovem, não tenho mais de vinte e cinco anos, e muito bonita. A única coisa que quero é divertir-me, mas não posso. A minha avó vive comigo. Eu reconheço-a. É o Tom.

Isto foi dito sem surpresa. Embora o que ela viu fosse pormenorizado e vívido, Roberta não estava nem de perto nem de longe tão agitada com esta regressão como ficara com a anterior.

- A minha avó criou-me desde que os meus pais morreram quando eu era pequenina, mas agora eu tenho de cuidar dela porque ela está doente e fragilizada. Além disso, ela é exigente: «Faz isto, faz aquilo.» Não temos dinheiro, portanto eu tenho de ir às compras, limpar, cozinhar e mudar a roupa malcheirosa da minha avó porque ela está sempre a sujar-se.

Finalmente, ela falou com alguma veemência.

- Não é justo! Eu não devia ter de fazer isto dia após dia. Uma rapariga tem de ter algum prazer na sua vida. - Inclinou-se para mim de forma conspiratória. - Vou fugir. Vou fugir para a casa do meu amigo Alain. Ele vai tomar conta de mim e vamos divertir-nos.

Ela deu um salto em frente no tempo, e não é claro se as suas próximas memórias se seguiram imediatamente a esta ausência do apartamento da avó ou a uma ausência posterior.

- A minha avó está morta! Enquanto eu andava na rua a beber, a ir a cabarés, a dançar, a fazer amor, ela morreu. Encontrei o corpo dela quando regresssei a casa. Parece que ela morreu de fome, porque estava muito magrinha. Nenhum dos seus vizinhos a ouviu gritar, por isso é difícil dizer quando morreu, mas não pode ter sido há muito tempo. Ainda não cheira mal, pelo menos não mais do que já cheirava. São más notícias no entanto. Deixame num sarilho horrível. Estou prestes a ter um bebé e não tenho dinheiro, nem um cêntimo.

Nem tenho bem a certeza de quem é o pai. O Alain disse que me dava dinheiro se o bebé fosse dele, mas eu tinha de prová-lo. Agora como é que vou fazer isso até o bebé nascer?

Isso acabou por não ter importância. Roberta viu-se a morrer no parto, e a sua alma flutuou para fora do corpo. Ela observou o tempo suficiente para se certificar de que o bebé sobrevivia, independentemente de quem fosse o pai. Na sua recapitulação da vida, a emoção esmagadora era a culpa.

- Eu amava a minha avó - disse ela -, não só porque ela me criou, mas também porque ela era uma boa mulher que só queria o melhor para mim. Mas eu era demasiado jovem, demasiado egoísta. Pus as minhas necessidades de liberdade e amor à frente das dela, que eram muito maiores. No mínimo dos mínimos, podia tê-las equilibrado, mas acabei por abandoná-la e... - Ela parou abruptamente.

- Está a ver a ligação - disse eu, não a incitá-la mas sabendo que ela tinha de facto relacionado as duas regressões.

- É claro! Eu abandonei-a porque o meu marido me abandonou mil anos antes. Em Paris ela era Tom, o meu marido, que me deixou para morrer sozinha. Foi um acto de vingança!

Uma terceira regressão, que teve lugar uma semana depois, mostrou-nos uma faceta diferente do mesmo tema da violência e abandono. Desta vez ela era uma rapariga paquistanesa, que vivia numa pequena casa de madeira há cerca de quinhentos anos. A mãe tinha morrido quando ela tinha onze anos e, tal como em Paris, o fardo de cozinhar, limpar e outras tarefas entediadas caiu sobre ela, embora nesta vida ela tivesse um pai e um irmão que podiam tê-la ajudado.

- Eles batiam-me - disse ela. - Sempre que eu fazia alguma coisa mal, se não lavasse as roupas deles a tempo ou se eles não gostassem da comida que eu servia, gritavam comigo e batiam-me, um ou outro, e às vezes os dois ao mesmo tempo.

- Porque é que não os deixou? - perguntei. - Não fugiu?

- Precisava deles pela comida e pelo abrigo. - Ela estremeceu. — Pior, tinha medo do que seria a minha vida se me fosse embora.

- Mais alguma coisa?

- Eu... Eu *amava-os*.

A sua resposta surpreendeu-me.

- A sério? Porquê?

- Porque eles não podiam evitar o que faziam. Afinal de contas, a nossa mãe abandonou-os quando morreu. Dois dos nossos outros irmãos morreram antes dela. Era uma época desoladora, uma época sombria. Não havia lei. Eram eles que tinham de trazer comida para

casa, o que significava que todos os dias havia a possibilidade de violência, a hipótese de serem mortos. A doença que atacou a nossa mãe podia ter caído sobre qualquer um de nós. Eles não tinham nenhum controlo sobre o que iria acontecer, nenhum controlo sobre a natureza, sobre os outros homens, sobre o destino.

- Ela abanou a cabeça. - Ser homem naquela época, não ter dinheiro nem esperança, era horrível.

- Então foi por causa deles, não apesar deles, que decidi ficar

- disse eu.

Era uma explicação em que ela não tinha pensado, mas eu tinha a certeza de que ela teria lá chegado sozinha.

- Sim.

- O que aconteceu depois?

- Eles pararam de me bater. Um dia pararam pura e simplesmente. O meu pai morreu pouco depois, mas o meu irmão ficou e levou-me para a sua casa quando casou. Acabei por encontrar um homem que me amava e mudámo-nos. Ele era um bom homem e nós levámos uma vida normal para aquele tempo e lugar.

- Você morreu feliz? Ela suspirou.

- Morri satisfeita.

Na recapitulação do presente, ela apercebeu-se de que todas as três regressões - e particularmente a primeira - explicavam porque é que ela tinha tanto medo que Tom a deixasse nesta vida, mas ela sabia-o com o seu cérebro, não com o coração, e permaneceu inquieta.

- Vou ver Tom amanhã - disse eu. - Talvez ele possa ajudar.

Ele chegou apreensivo.

- Vou fazer isto pela Roberta - disse ele -, para descobrir o que se passou com ela, não comigo.

Para evitar distorções, tinha instruído Roberta para não contar a Tom nenhuns pormenores das memórias da sua vida passada. Prometi-lhe a ele que teria de passar apenas por uma sessão, a menos que decidisse voltar.

- Nem pensar - disse ele com o receio do místico que era comum a contabilistas, advogados e médicos, cujas mentes analíticas imploram por explicações precisas. Fiquei ligeiramente surpreendido, portanto, quando atingimos um nível de relaxamento profundo em poucos minutos.

- Vou conduzi-lo a uma vida passada em que você e Roberta estavam juntos - disse-lhe eu, lembrando-me da Elizabeth e do Pedro do meu livro *Só o Amor É Real*, que também se recordavam de ter partilhado vidas passadas. Através deles tinha descoberto o facto de as almas gémeas virem juntas múltiplas vezes e tinha visto o mesmo fenómeno noutros pacientes.

Quase de imediato, as suas costas curvaram-se como se alguém ou alguma coisa lhe tivesse batido.

- Tenho de sair daqui! - disse ele em desespero.

- Onde está?

- Numa batalha. Estamos cercados. A minha pobre mulher! Deixei-a sozinha, e tinha prometido... - Os seus olhos estavam fechados, mas ele levantou os braços como se

estivesse a empunhar um machado ou uma espada. - Vou forçar o meu caminho daqui para fora! Ela *precisa* de mim.

Com um grito, baixou os braços; depois a tensão muscular desapareceu e as suas mãos ficaram frouxas no seu colo.

- Tarde de mais — murmurou. - Nunca mais vou voltar a ver a minha mulher, nunca vou conhecer o meu filho.

Os seus últimos sentimentos foram de culpa e tristeza. Quando o trouxe de volta ao presente, ele disse-me que nunca mais voltaria a deixar Roberta.

Quando Roberta chegou para a sua próxima sessão, estava descontraída e sorridente; a luz do sol tinha regressado. Obviamente, ela e Tom tinham passado algum tempo a falar das suas experiências no século IX.

- Agora sei porque é que ele não voltou para me salvar - disse ela. - Ele abandonou-me, é verdade, mas não porque quis, não por eu não estar nos seus pensamentos moribundos. — Ela riu-se. - Bem, agora ele está velho de mais para lutar pelo seu país, por isso acho que estou segura nesta vida. Com a sua ajuda, Dr. Weiss, é evidente a razão de eu ter tanto medo que ele me deixasse, e é evidente que, quando ele diz que me ama, está a falar a sério. As pessoas apaixonadas não costumam abandonar, pois não?

Roberta foi capaz de se libertar do seu medo do abandono, das suas inseguranças e das suas dúvidas acerca do Tom. Percebeu que a violência não fazia necessariamente parte de todas as vidas e que era livre de escolher o amor em vez do medo. Esta escolha foi um tema fulcral ou padrão em muitas das suas regressões subsequentes, e ela viu-a na jovem rapariga paquistanesa que decidiu amar o seu pai e o seu irmão apesar das suas naturezas violentas, em vez de odiá-los ou temê-los.

Restava ainda um obstáculo para Roberta e Tom: a sua infer-tilidade. A perda da sua criança no século IX podia explicá-la, tal como a morte dela durante o parto em França no século XIX. Mas estas situações já tinham tido lugar, compreendeu ela, e, tal como aconteceu com a questão do abandono, podia muito bem não voltar a acontecer nesta ou em vidas futuras.

Decidi tentar ajudar Roberta a progredir até ao futuro próximo, para que ela compreendesse totalmente este conceito. Como sempre, ela atingiu rapidamente um estado de paz e em pouco tempo estava a observar o rumo da sua vida a partir de uma perspectiva mais elevada.

- Vejo dois caminhos possíveis de vida - disse ela -, um com filhos e outro sem.

- Comece pelo «sem».

- O caminho sem filhos é sombrio e limitado, árido. Tenho medo de tudo, desde insectos e cobras até ir apanhar ar. Por não podermos ter filhos, o Tom abandonou-me e isso aumenta os meus medos. Mais nenhum homem irá escolher-me e eu estou muito fraca e receosa para sobreviver sozinha. - Estremeceu. - É horrível.

- Mas com crianças? - incitei-a.

- O mundo é solarengo e vasto. O Tom está comigo, tal como prometeu. Estou feliz, realizada.

Ao progredir até esta vida feliz, ela foi capaz de se libertar completamente dos medos que tinha carregado durante tantas vidas: a perda de entes queridos e a sua própria morte, o abandono e a traição. Quando ela estava a estabelecer estas ligações, o seu rosto iluminou-se.

- Onde está?

- Estou muito alta, mais alta do que as nuvens. Estou a flutuar. A flutuar e a observar. Isto

aqui é lindo. O ar é limpo. Consigo ver a quilómetros de distância.

- Está sozinha?

- Sim. Espere, não! Duas meninas, crianças angélicas, as *minhas* crianças, estão a vir cumprimentar-me. Consigo sentir o seu amor, sentir a sua alegria. Oh, eu amo-as e estou alegre! - Fez uma pausa, observando a sua alma futura. - Eu reconheço-as. Uma é a minha avó, a mulher que mais amei no mundo. Morreu quando eu tinha nove anos. A outra é a minha mãe - não a minha mãe de hoje, mas sim a mãe da rapariga paquistanesa que fui numa vida passada, há quinhentos anos. Elas estão a abraçar-me e eu estou a abraçá-las, e eu vou estar sempre com elas.

Não tenho maneira de validar a visão de Roberta, mas relato-a com exactidão. E a experiência dela e ela acreditou realmente que isto era o que iria passar-se. É possível que Roberta e Tom não venham a ser capazes de ter filhos e que a noção de ter qualquer criança seja uma fantasia - embora eles possam, obviamente, adoptar uma criança. O que é importante é que Roberta tem plena confiança no facto de eventualmente vir a juntar-se às suas crianças, e por causa disto está mais confiante nela e na sua capacidade de amar.

Ela conseguiu passar de uma época de violência para uma época de paz; progrediu até ao ponto «acima das nuvens».

A história de Roberta demonstra o mal que a violência provoca - não só imediatamente mas também para gerações futuras, e não só à vítima mas também ao perpetrador. Aqueles que são violentos ou que sofrem a violência podem carregar os seus medos e emoções negativas associadas durante muitas, muitas vidas futuras -até que, tal como Roberta, encontrem o amor.

A história de Anne apresenta um contraste fascinante com a de Roberta, porque a dela começou no futuro.

Dois dias antes de me consultar, acordou de um sonho encharcada em suor. Era outro daqueles estranhos sonhos recorrentes que ela andava a ter; ela acordava a suar apenas se o sonho tivesse um significado profundo. *A Anne que se tornou a Anne futura foi determinada pelas suas escolhas*, ouviu uma voz a dizer, embora não conseguisse ver o mensageiro e não soubesse se era homem ou mulher. Alguém muito sábio estava a transmitir-lhe a mensagem, disse-me Anne. A voz já parecia saber quais iriam ser as suas escolhas, mas ela não fazia ideia de que escolhas estava a falar. Toda a sua vida ela agiu de forma impulsiva e muitas vezes arbitrária.

Anne, de vinte e quatro anos, robusta sem ser gorda, com o aspecto da rapariga de óculos que desempenha o papel de melhor amiga da estrela nos filmes de adolescentes, era uma estudante universitária que estudava Arquitectura no norte. O seu objectivo era conceber complexos habitacionais inovadores, que incorporassem preocupações ambientais e permitissem que ricos e pobres vivessem juntos. A sua visão era a de pessoas a viver em harmonia num belo cenário.

A voz sabia do seu plano. Num sonho que ela teve depois de termos começado a trabalhar juntos, a voz mostrou-lhe um futuro em que Anne já tinha concebido o seu projecto. (Era como um romancista a querer escrever um romance e a descobrir por um mensageiro que já o tinha escrito no futuro.) *A tua tarefa é ligares-te àquele futuro onde desenvolveste o teu plano, não àquele onde não o fizeste*, disse-lhe a voz. Ela não sabia que eu tinha começado a fazer progressão ao futuro aos pacientes; estava curiosa acerca do significado do sonho no presente.

Ela disse-me que um dos impedimentos para realizar o seu plano residia no seu medo de ser o centro das atenções. Se alguém elogiava o seu trabalho, ela ficava ansiosa. Geralmente, entregava os seus desenhos sob anonimato, muito embora os seus

professores soubessem que era ela a artista. A perspectiva de ganhar um prémio ou alcançar o reconhecimento geral enchia-a de pavor. O sucesso público, ela sabia, iria precipitar um ataque de pânico.

A sua história não continha nenhuma explicação para estas reacções na sua vida actual. Contudo, eu estava intrigado com os sonhos dela e sugeri que olhássemos primeiro para o seu futuro para mais informação ou clarificação. Ela concordou. Enquanto ela estava num estado de transe descontraído, eu conduzi-a em frente no tempo para descobrir o que ia acontecer ao projecto habitacional.

Ela observou vários cenários futuros a desdobrarem-se. Num deles, não havia nenhum projecto. Ela trabalhava numa modesta empresa de arquitectura, a fazer esboços das ideias dos outros. Num segundo cenário, um projecto habitacional estava completo e incorporava apenas algumas das suas ideias. Era imperfeito, não era o que tinha idealizado. Conseguiu ver a placa no átrio principal. O seu nome não estava lá.

O terceiro cenário - triunfo! O desenho do complexo era inteiramente seu. O seu nome vinha em primeiro lugar nos projectos de arquitectura e na placa. No entanto, quando ela o relatou, não parecia feliz. (Havia vários outros cenários possíveis, mas não tão distintos como estes três.)

- É o medo - disse ela quando a trouxe de volta. - O medo do reconhecimento, o medo do sucesso. Percebo que posso ir por qualquer um dos caminhos, mas o terceiro parece ser o mais assustador. *Eu não quero o meu nome naquela placa.*

Na verdade, a placa não era um sinal de ego; era um símbolo que representava a ausência de medos e dos seus ataques de pânico. O seu nome não constaria dela enquanto ela tivesse medo. Eu sabia que tínhamos de procurar no seu passado para que a cura tivesse lugar.

Na sua primeira regressão, Anne era um rapaz de um antigo povo de cavaleiros na Ásia Central. O chefe da sua aldeia nómada tinha um filho que era dois anos mais velho do que Anne, mas não possuía a mestria de Anne na equitação, no arco e flecha, ou com um sabre.

- Ele não gosta de mim - relatou simplesmente Anne.

O outro rapaz estava a ser preparado para ser o sucessor do seu pai, e o velho chefe ficava enfurecido ao ver o seu filho constante-mente suplantado. Anne não se lembrava dos efeitos do seu sucesso, no entanto, o filho do chefe era cada vez mais humilhado pelas vitórias da Anne.

- Houve um concurso de equitação para todos os rapazes da aldeia - disse a Anne. - Eu estava determinada a vencê-lo, e venci. Toda a aldeia, mulheres e homens, me felicitou pelo meu feito. Bebi de mais e deitei-me num campo fora da aldeia para dormir. O filho do chefe apareceu de mansinho e abriu-me a garganta. Eu não morri depressa. Vi o meu sangue vermelho como vinho tinto a sair.

Na nossa conversa depois de eu a ter trazido de volta, Anne disse-me que não se tinha apercebido do perigo mortal que os seus sucessos criavam.

- É claro! - exclamou. - Agora sentada aqui consigo é mais fácil relacionar o sucesso exterior com grandes danos físicos. Não admira que tenha medo.

Ela conseguiu ver o padrão do sucesso a criar perigo num feixe de imagens caleidoscópicas de vidas passadas durante a sua regressão seguinte. Numa delas, era um músico talentoso, um homem arruinado pelo seu rival, que roubou a música de Anne e para a apresentar como sua. Noutra, era uma rapariga num reino do Próximo Oriente há cerca de dois mil anos. Os rapazes da classe alta da sua idade aprendiam segredos e rituais arcanos proibidos a raparigas, mas Anne espiava as aulas de acesso restrito e aprendia o que eles faziam. Um dia, ao ser gozada pelos rapazes, ela deixou escapar um dos

segredos. «Estão a ver», disse ela, «sei tanto como vocês». Pagou pela sua arrogância com a vida. Foi denunciada, presa e pouco tempo depois morta, porque a morte era o castigo por quebrar o tabu.

A medida que processávamos estas experiências, Anne foi capaz de identificar as equações. O sucesso significava violência. A auto-exposição significava castigo. O orgulho significava morte. Gradualmente, com mais terapia, foi capaz de perceber que o seu pânico de ser o centro das atenções era uma consequência de experiências de vidas passadas, não alguma coisa que ela tivesse de recear na sua vida presente ou nas futuras. Com dificuldade, porque o seu terror era profundo, foi capaz de abandonar os seus medos. Começou a assinar os seus desenhos das aulas e construiu um modelo à escala do seu complexo habitacional, ganhando um prémio de «*Design Mais Inovador*». Não conseguia ir tão longe a ponto de fazer um discurso de aceitação, admitia, mas o prémio, uma placa de prata, está por cima da lareira.

Ambos temos uma ideia dos futuros em que Anne se vai encontrar. Na verdade, *a Anne que vai tornar-se a futura Anne vai ser determinada pelas suas escolhas*. Ela já não transpira quando o Mestre regressa para a fazer recordar.

8 - Bruce: Relações

QUANDO ESTAMOS NA FORMA HUMANA, muito embora o nosso derradeiro objectivo seja fundirmo-nos com o espírito, a alma única, a interacção física, emocional e espiritual com os outros está no centro da nossa vida. A forma como lidamos com isto desempenha um papel importante na determinação do nosso futuro.

Uma mulher que conheço e que passou a sua vida adulta num *ashram* era uma pessoa espiritual, mas queixou-se a mim que não conseguia meditar. Numa das minhas próprias meditações, percebi porquê. Ela precisava de sair para o mundo, de entrar em muitas relações, de experimentar perda e sofrimento, alegria e amor. Para toda a sua espiritualidade, ela tinha lições vitais para aprender.

Todos nós temos muitos tipos diferentes de relações: a dois; com as nossas famílias e entes queridos; com as pessoas com quem trabalhamos — patrões, colegas e outros empregados; com os nossos amigos; e com professores e alunos. Ao longo das nossas muitas vidas, os seus corpos podem mudar e as relações com eles podem mudar, mas continuamos a aprender a lição da importância das relações, porque nós voltamos uma e outra vez com a mesma alma.

Talvez a sua mãe o tenha manipulado durante muitas vidas. Talvez, em vidas diferentes, você tenha sido a mãe dela, e talvez tenha tido outras relações com ela que não as de mãe e filho. Eventualmente, temos de curar todas as nossas relações e temos de usar todas as nossas capacidades para o fazermos, especialmente nos campos da empatia, compaixão, não-violência e amor. A comunicação é a chave para todas as relações. O amor e a sinceridade são vitais para o processo, mas também a segurança o é, porque, se não for seguro comunicar, você não o fará.

Como é que torna seguro o ambiente para a comunicação? Sabendo antes de tudo que existem muitas maneiras de comunicar - palavras, pensamentos, linguagem corporal, expressão dos olhos e do rosto, toque - e que deve prestar atenção a cada uma delas. Deve também compreender que a alma com quem tem uma relação pode ter sido importante para si no passado durante muitas vidas e ao longo de muitos séculos, e pode igualmente ser importante em séculos futuros.

Uma minha paciente recente estava horrorizada por pensar que uma relação co-dependente que ela tinha com um homem violento, uma relação à qual tinha conseguido escapar, não tinha acabado; ela apercebeu-se de que o homem podia voltar para ela numa vida futura.

- Como é que posso impedir isso? - perguntou. - Eu não o quero de volta.

A resposta é garantir que não existem ganchos em si que o vão puxar de volta - nem raiva, nem violência, nada negativo. Se conseguir deixar uma relação com amor, empatia e compaixão, sem pensamentos de vingança, ódio ou medo, liberta-se dessa forma.

Você pode escolher deixar de ter uma relação com aquela pessoa ou pessoas. Pode interagir apenas com aqueles com quem sente afinidade, apenas com aqueles que, na sua definição mais vasta, você ama. Em vidas futuras, vai estar junto de muitos dos seus entes queridos, as suas almas gémeas, porque vocês funcionam como uma família de almas. Outros terão de alcançar-vos, de aprender as lições que vocês dominaram, antes que, também eles, se possam juntar à vossa comunidade de almas.

Um dos exemplos mais comoventes de relações em acção envolveu Bruce, que veio ter comigo no ano passado em muito mau estado. Ele estava a sofrer, disse-me, de sintomas

de ansiedade crónica: insónias, palpitações cardíacas, acessos de fúria e bebedeiras ocasionais. Era um homem vulgar com olhos húmidos, um aperto de mão húmido e cabelo castanho cortado rente, que escondia uma calvície incipiente. O seu discurso mantinha cadências do Médio Oeste - ele era de Milwaukee, mas vivia em Miami há dois anos com Frank, um produtor quinze anos mais velho (Bruce tinha trinta e cinco) que estava ligado a um dos nossos teatros regionais. Frank tinha tido em tempos uma carreira fulgurante, mas uma série de fracassos tinha diminuído a sua reputação e os seus rendimentos, forçando-o a mudar-se de uma mansão em Los Angeles para uma casa humilde em Coral Gables. Isso fê-lo mudar de homem espirituoso e satisfeito para uma alma azeda, que descarregou muita da sua depressão em Bruce através do sarcasmo e da humilhação pública. Ultimamente, tinham-se habituado a discutir um com outro tanto em privado como em público, embora nenhum dos dois quisesse terminar a relação.

Bruce era estilista. Os dois tinham-se conhecido quando Frank o contratou para uma produção. Iniciaram rapidamente uma relação física. Ambos preferiam mantê-la clandestina e por isso viviam separados em Los Angeles, tendo partilhado a habitação apenas quando se mudaram para Miami.

Quando perguntei a Bruce porque é que ele tinha ficado se Frank se tinha tornado tão difícil, ele limitou-se a encolher os ombros e disse:

- Acima de tudo, eu amo-o.

- Sim, mas sair de casa não significa que deixassem de se ver. Isso podia afrouxar o controlo do Frank sobre si - disse eu. - E podia aliviar alguma da sua ansiedade. Como é que ele o humilha?

- Chamando-me maricas ou sua amante à frente dos nossos amigos e obrigando-me a fazer coisas de que eu não gosto, coisas sexuais, em privado.

- Você não riposta?

- Às vezes. Mais nos últimos meses. E a raiva também sai de outras maneiras. Mas a maior parte do tempo, eu mantenho-a cá dentro, escondida. Particularmente na cama.

- Diz que ela sai de outras maneiras, quando bebe, por exemplo? De forma inapropriada, presumo.

- Enfureço-me com empregados de bar e putas.

- Putas masculinas?

- Claro. - Um ligeiro tremor denunciou o que achava da ideia de dormir com mulheres.

- Frequenta-los muitas vezes?

- Não. De tempos a tempos.

- Porquê?

- Quando me farto de ser magoado pelo Frank e quero magoar alguém como paga.

- Magoá-los fisicamente? Outro tremor.

- Não. Obrigo-os a fazerem algumas das coisas que sou forçado a fazer com o Frank.

Um estranho tipo de vingança, pensei.

- Conseguia deixar de o fazer? - perguntei. - Redireccionar a sua raiva para a pessoa que a provocou?

Ele ficou calado por um momento. Depois disse:

- Não tenho a certeza se conseguia mostrar ao Frank a verdadeira profundidade da minha raiva. É demasiado perigoso. Mas já desisti das putas.

- É um começo - disse eu. - Ainda bem para si.

Os seus olhos húmidos inundaram-se e ele inclinou a cabeça.

- Não, ainda mal para mim.

- Porquê? Parece... Ele interrompeu-me.

- Eu tenho sida. Não quero infectar ninguém com ela.

O seu estado geral de saúde vinha-se deteriorando há alguns meses, disse-me ele. Tinha uma úlcera gástrica e a sua marca de nascença no abdómen tinha recente e inexplicavelmente começado a sangrar. Em pânico, fez uma biopsia, mas não foi encontrado nenhum cancro e ele ficou aliviado. Ainda assim, a grande cicatriz que ficou no sítio de tempos a tempos ficava vermelho beterraba e deitava uma gota ou duas de sangue. Isto levou-o ao seu médico, que diagnosticou sida.

- Mais uma confirmação dos meus medos do que um diagnóstico - disse ele.

Foram realizados testes. O diagnóstico fora confirmado há duas semanas. Por causa disso, ele tinha marcado uma consulta comigo.

Eu podia ajudá-lo com a sua ansiedade e a sua relação com Frank, disse eu, mas não podia curá-lo da doença, embora fossem agora largamente usados «cocktails» que iriam abrandar a progressão da doença e acrescentar anos à sua vida.

A sua expressão era profundamente triste.

- Os anos extra não servem de nada a menos que eu consiga recompor a minha vida.

- Então, deixe-me perguntar-lhe: os seus pais sabem que é homossexual?

- Sabem sim. Escondi-o deles enquanto pude, até inventei uma namorada da Califórnia sobre a qual lhes escrevi, mas, quando eu e o Frank nos mudámos para aqui e começámos a viver juntos, eles descobriram.

- A reacção deles?

- Choque. Negação. Acredite ou não: «Não há nenhum medicamento que possas tomar?» Acho que estão mais preocupados que os amigos saibam do que com outra coisa. Afinal de contas, é o Médio Oeste, e eles estão cerca de um século atrasados em relação ao resto do país. - Pôs a mão na testa num gesto teatral. - A vergonha!

Eu ri-me, apesar de não querer.

- São boas pessoas, pessoas carinhosas, apenas ignorantes neste assunto - prosseguiu. - Quando vou a casa de visita, eles cumprimentam-me com amor e respeito. O problema é o meu irmão.

- O seu irmão?

- Acho que me esqueci de mencioná-lo. Sim, o Ben é um gajo importante de Milwaukee. Vice-presidente sénior da Aetna. Montes de dinheiro, montes de amigos, montes de poder. Os republicanos balouçaram a palavra *congressista* à frente dos seus olhos e ele está a salivar atrás dela como um cão a seguir o rasto.

- E um irmão *gay*...? Encolheu os ombros.

- Adeus Washington. Ele veio ver-me há cerca de um ano e chegou a pedir-me que mudasse o meu nome. Eu disse-lhe para se ir lixar. Ele insistiu: «Podia ser bom se desaparecesses por uns tempos. Pelo menos não digas a ninguém que és meu irmão.» Bem, aquela bateu-me. Como é que ele se atreve! Eu sou tão bom como ele - melhor -, embora o meu amante seja um homem. Fui atrás dele. A minha última visão dele foi o seu rabo vergonhoso a descer a correr a Coral Way.

Se este foi um dos seus ataques de fúria, pareceu-me justificado. Eu disse-lhe isso.

- E verdade, mas tal como quando estou zangado com o Frank, quando penso na atitude do Ben, expludo - onde quer que esteja e contra quem esteja comigo. O Ben é só um vendedor de seguros inapto, ganancioso e convencido. Tenho pena dele, e é ridículo que o queira matar. Eu *sou* o melhor, e o melhor não guarda rancor.

As suas fúrias pareciam realmente demasiado violentas para serem explicadas somente pelas circunstâncias da sua vida. E enquanto a sua ansiedade era natural, devido ao diagnóstico de sida, fiquei a pensar se seria sempre tão forte a ponto de, como agora, afectar a sua vida.

- Sim - respondeu ele, quando lhe perguntei. - Até mesmo na escola, quando tinha todas as razões para ser feliz - bom aluno, pais carinhosos, esse tipo de coisas -, sempre vivi com uma sensação de pavor. Agora que tenho uma coisa real para me sentir apavorado, piorou, mas não muito.

- Talvez venha de alguma coisa que aconteceu no seu passado -disse eu.

- Na minha infância? Não. Como acabei de lhe dizer, foi extremamente normal.

- Não na sua infância - disse eu -, no seu passado distante. Ele inclinou-se para a frente.

- Explique.

Eu expliquei, e ele concordou com uma regressão. Surpreendentemente, porque pensei que Bruce desconfiasse da hipnose, não querendo permitir-se a si próprio tornar-se demasiado vulnerável, ele conseguiu entrar em transe mais profundamente do que a maioria dos meus pacientes, e o que ele recordou foi vívido.

- Estou no Antigo Egipto. Estamos no reinado do grande Faraó cuja ambição é construir templos e palácios que proclamem o seu poderio e a sua magnificência. Já se construíram templos antes, mas estes pretendem ser mais grandiosos do que qualquer coisa alguma vez tentada. Eu sou engenheiro, e o Faraó escolheu-me para trabalhar em dois projectos: a criação de um santuário e a erecção de colunatas de ligação.

»Eu cheguei mesmo a encontrar-me com o Faraó em pessoa; foi aí que ele descreveu os seus planos. É obviamente uma honra incalculável ser escolhido, e, se eu for bem-sucedido, tudo o que pedir será meu para o resto da minha vida. Quando lhe disse que iria precisar de quinhentos trabalhadores e escravos, ele ofereceu mil. Nenhuma despesa seria poupada, nenhuma morte ao serviço do derradeiro objectivo lamentada. Os edifícios são destinados a santificar esta divindade suprema e têm de reflectir a sua supremacia.

»Ainda assim, o Faraó emitiu ordens rigorosas. O santuário tem de ser terminado em sete anos, as colunatas três anos depois. Apenas o melhor mármore pode ser usado, apenas as pedras mais fortes. Temos de garantir que, quando estiver terminado, o resultado proclame a sua glória para toda a eternidade.

»A tarefa é difícil. Existem os problemas práticos relacionados com o transporte das pedras e do mármore, para não falar de ter água própria à mão e madeira para as plataformas, nas quais se iriam levantar as pedras. O clima, mesmo no Inverno, é abrasador. As tempestades de areia e de vento são perigos constantes. Arquitectos e engenheiros igualmente talentosos, é o que pensa o Faraó, vão estar a conceber e a construir outros templos, outras colunatas. Vamos sem dúvida entrar em competição uns com os outros por aquilo que vão ser necessariamente mantimentos limitados, mesmo com a riqueza do Faraó.

»E existe mais um entrave. O Faraó tem um primo. Eu conheci o homem, um intrumeto, um sicofanta, um ególatra sem talento e ainda menos gosto. Ele é o capataz de todo o projecto. Eu e todos os outros arquitectos e engenheiros temos de obedecer-lhe. A sua palavra é a palavra do Faraó e é lei. Tenho medo dele. Ele pode estragar tudo.

De facto, Bruce empalideceu quando falou do capataz. O homem continuava a exercer o seu poder até mesmo na quietude do meu consultório. Eu fiquei espantado com a

formalidade da linguagem de Bruce, bastante diferente do discurso coloquial que ele usava habitualmente. Quando mais tarde lhe perguntei se alguma vez tinha estado no Egito, ele garantiu-me que não. A História e as viagens a locais históricos não o atraíam.

Eu conduzi-o em frente nesta vida passada.

- As minhas preocupações confirmam-se - continuou Bruce. - Ele intromete-se em tudo. Parece antipatizar comigo em particular. Talvez consiga sentir a minha aversão em relação a ele, embora eu me abstenha de expressá-la. Seja como for, ele está ao meu lado quase todos os dias, dando sugestões absurdas, contradizendo as minhas ordens, queixando-se de que eu e os meus camaradas estamos a trabalhar muito devagar, embora seja ele que impede o progresso. Devido ao curto prazo que o Faraó estipulou, isto aumenta a pressão sobre mim até um ponto em que estou certo de que irei explodir. Cada dia significa uma batalha comigo mesmo para permanecer calmo face às suas exigências e aos seus comentários quando não consigo satisfazê-las.

»Cerca de um ano depois de o trabalho ter começado, o canalha insiste que o santuário seja colocado ao lado de um templo diferente em vez do templo principal. Quando lhe recordo que isso é directamente contrário às ordens do Faraó, ele chama-me parvo à frente dos meus colegas e começa a afastar-se.

»O que eu receio acontece: expludo. Digo-lhe que o parvo é ele, que é apenas um idiota e que isso se nota, que é tão estúpido como as pedras que o rodeiam. «Vamos levar este assunto ao Faraó», digo eu. «Ele decidirá quem deve ter a autoridade final.»

»O primo do Faraó retalia da pior maneira possível. Em vez de ir comigo ao palácio, recruta um rival meu, outro engenheiro, para envenenar o vinho que bebo ao jantar. Caio doente imediatamente; a dor é excruciante e eu sou levado para a cama. Nessa noite, um dos guardas esgueira-se para a minha tenda e apunhala-me na barriga. Morro instantaneamente. A minha última visão é a do desprezível primo do Faraó do lado de fora da minha tenda, a rir-se.

Eu trouxe-o de volta; ele estava visivelmente abalado.

- Consegue exprimir o que está a sentir? - perguntei.

- O... o sítio da minha barriga em que fui esfaqueado - balbuciou. - E o mesmo sítio onde tenho a cicatriz da biopsia, a ferida que sangra de tempos a tempos sem razão aparente.

- Mais alguma coisa?

Ele estava atónito com a revelação.

- O capataz, o homem que me atormentou no Egito durante aquela vida passada, é o meu irmão nesta.

A raiva, como tinha admitido, era um factor negativo na sua vida presente. Atingia o auge da sua força quando ele estava a confrontar o seu irmão Ben ou era confrontado por ele, que, afinal de contas, tinha pedido a Bruce que desistisse da sua identidade, que se tornasse invisível.

Eu estava tão ansioso como ele para visitar outra vida passada. Mais uma vez, era no Antigo Egito, noutra época.

- Sou um sacerdote, um curador, um dos muitos poucos empregados pelos ricos e poderosos. A nossa medicina é arcana, não são as ervas e loções habituais que os médicos laicos usam. O meu método de cura envolve a utilização daquilo que nós sacerdotes chamamos varas de energia. Quando as varas estão viradas para o sítio exacto, emitem vibrações sonoras curativas e ligeiras frequências. A sua utilização não é aleatória. Existe uma sequência determinada de luz e som, uma ordem intrincada, e um padrão da

forma como as varas são apontadas a partes do corpo. A arte é secreta. Envolve energia e luz e a sua acumulação, armazenagem e transferência.

- Onde é que exerce esta medicina? - perguntei. Os seus olhos brilharam.

- Em câmaras secretas dentro dos templos de cura. Apenas alguns sacerdotes conhecem a sua localização. Nem aqueles que fazem o trabalho doméstico nos templos têm conhecimento delas, tal é a mestria com que estão escondidas.

- E você consegue fazer maravilhas?

- Exactamente! Já curámos muitas doenças. - Inclinou-se para a frente. - E somos capazes de regenerar órgãos e membros perdidos em batalha.

- Através da utilização das varas?

- As varas. Sim.

- Espantoso.

Eu já tinha lido acerca de técnicas de cura e medicina em culturas antigas, e embora nunca tivesse lido nada acerca das varas que Bruce descreveu, sabia que os médicos egípcios afirmavam conseguir regenerar membros e órgãos e que aparentemente tinham conseguido maravilhas na cura de doenças de sangue, doenças imunitárias e doenças da pele e do cérebro. Existe, de facto, uma câmara interior num dos templos de Luxor que foi usada como sala médica; as suas paredes estão cobertas de pinturas que mostram os médicos a trabalhar nessas áreas.

A próxima vez que vi Bruce foi um mês depois. Entretanto, ele tinha desenvolvido uma pneumonia, um efeito secundário comum da sida, e teve de ser hospitalizado. Quando regressou, o seu rosto estava muito branco e ele parecia exausto, embora, quando eu me voluntariei para adiar as nossas sessões, ele tenha insistido para continuarmos.

- Estão a fazer coisas curativas por mim - disse ele. - Não consigo explicar exactamente porquê, mas sinto que estou à beira de algo com uma importância vital. E essencial que eu compreenda o que é antes de morrer.

Em vez de fazê-lo regressar de novo, embora isso tivesse sido valioso, decidi ver se conseguia usar a ligação mente-corpo para aliviar os seus sintomas físicos.

- Quero tentar uma experiência - disse-lhe eu. - Está disposto a isso?

- Claro. Qualquer coisa.

- Então quero que troque de papéis na sua mente. Você é um paciente egípcio a receber energia sonora e luminosa, e eu quero que transfira essa energia para o seu corpo e a sua mente presentes.

Isto não era ortodoxo, é um facto, mas eu fi-lo porque ele era seropositivo e estava a ter dores no sítio da biopsia.

- Quem deverá ser o seu médico? - perguntei.

- O Frank - respondeu imediatamente. - Tivemos as nossas divergências, mas, acima de tudo, ele ainda me ama.

- O Frank está consigo na sua vida egípcia - disse eu. - Ele é um sacerdote-curador; conhece as ciências arcanas. Deixe-o aplicar o seu conhecimento a si.

Bruce fechou os olhos e recostou-se na cadeira. Eu conseguia ver os seus músculos faciais a descontraírem, e um pouco de cor regressou às suas bochechas.

- Está a funcionar. Sinto-me melhor.

- Excelente. O seu médico compreende a utilização das varas; conhece os padrões e a ordem da luz e do som. Este é o nível mais elevado de cura. Esteja grato por ele.

- Eu estou - murmurou. - Oh, se estou!

O resto da sessão foi passado em silêncio. Quando Bruce se foi embora, disse-lhe para meditar em casa.

- A luz e a cura estarão consigo aí. Não precisam de estar confinadas a este consultório.

Ele voltou não só a sentir-se mais saudável, mas com novas revelações.

- O meu irmão esteve comigo em ambas as vidas passadas -disse ele. - Era o capataz na primeira, mas na segunda estava comigo como outro sacerdote-curador. E quando você me pediu que regressasse àquela vida e fosse o paciente, foi o Ben que acabou por ser o meu curador, não o Frank.

- Tenho a certeza de que isso está certo. Agora ponha-se no lugar de Ben em ambas as vidas. Projecte-se a si próprio para o corpo dele e a sua perspectiva.

Concentrou-se por vários minutos, franzindo a testa com o esforço. Depois, os olhos-abriram-se e o seu sorriso era radiante.

- Ele tem ciúmes de mim! Tanto na vida passada como nesta. Embora seja ele o poderoso, o administrador ou o político, ele tem ciúmes. E o seu próprio sofrimento que o torna tão cruel.

Bruce explicou que, embora o seu irmão fosse um nobre e administrador egípcio, ele ressentia o talento e as capacidades de Bruce, que não possuía nem poderia aprender nunca. Ele foi criado num ambiente de privilégio e poder absoluto e, quando Bruce o atacou em público, teve de vingar a humilhação.

- Daí o veneno - disse Bruce. - A facada foi um extra. Foi impulsionada pela raiva, pelo ciúme e pela vergonha.

Ele estava obviamente a passar por uma intensa experiência empática. Raramente vi um paciente tão comovido.

- Então, e a sua vida presente? Do que é que o seu irmão tem ciúmes agora?

A resposta veio depressa:

- Do amor dos meus pais. Talvez por eu ter sido a criança mais frágil, eles prestaram-me mais atenção a mim do que a ele - o Ben é tão forte, ele desenrasca-se sozinho - e para ele aquilo significava que me amavam mais a mim, embora eu não esteja certo de que isso seja verdade. *Esta* é a revelação. Quem me dera tê-la conhecido mais cedo.

Eu fiz a pergunta fulcral do psiquiatra:

- Como é que isso o faz sentir-se?

- Indulgente. Afectuoso. Ele não é o outro mais poderoso. É tal e qual como eu, uma mistura de força e fraqueza. É fantástico!

- Acha que ele conseguia sentir o mesmo?

- Claro. Se eu consigo, ele consegue, porque somos iguais. A minha segunda vida no Egipto ensinou-me isso.

- Consegue ensinar-lhe?

- Posso tentar.

Enquanto escrevo isto, Bruce fez enormes progressos. A sua ferida abdominal sarou; nunca fica vermelha nem deita sangue. A sua úlcera está curada de forma semelhante. Ele e Frank resolveram os seus problemas sexuais e deixaram de discutir, embora ainda se peguem. Acho que ambos gostam disso. Através das suas experiências espirituais e de vida passada, ele perdeu o medo da morte. Não vê o irmão como todo-poderoso e percebe que parte desta sensação veio das suas próprias projecções em Ben. De todas as lições

que a sua regressão lhe ensinou, a mais poderosa, pensa ele, é de que as relações se estabelecem, no seu sentido mais profundo, entre iguais, e se ele conseguir louvar as forças do outro e perdoar as suas fraquezas - porque elas também são nossas -, então o amor virá a seguir. Ele e o irmão vêm-se muitas vezes e comunicam diariamente.

- Ele transformou o facto de eu ser *gay* numa vantagem política - disse-me Bruce com um sorriso. - Agora ele é um «republicano liberal». Em Wisconsin, não se pode fazer melhor.

Numa das nossas últimas sessões, ele contou-me que quando era o sacerdote-curador egípcio, por vezes vigiava as cerimónias de cura que acompanhavam a aplicação das varas. Nestas cerimónias ele ligava o poder das energias curativas, luz e som, que no tempo dos egípcios se acreditava estarem ligadas ao poder das divindades, mas que são agora, ele sabe, atributos do único deus ou do Uno. Bruce sabe que é e que sempre foi imortal, que todos nós estamos eternamente interligados, e que somos para sempre envolvidos pelo amor.

9 - Patrick: Segurança

OUVIMOS A PALAVRA *segurança* todos os dias. Segurança financeira, Segurança Social, segurança nacional - todas elas são importantes. Mas aqui estamos a discutir uma segurança mais profunda, a segurança do *ser*: segurança emocional, segurança psíquica, segurança que nos permite interagir totalmente com as nossas famílias, os nossos amantes, os nossos amigos, a nossa sociedade, a nossa civilização.

Ela tem origem no amor-próprio, na compreensão de si mesmo enquanto alma e na noção de ter estado presente em vidas passadas e de vir a existir em vidas futuras ao longo de todo o tempo. A verdadeira segurança vem do conhecimento de que você é imortal, de que é eterno e de que nunca poderá ser magoado.

Já tratei pessoas muito abastadas que são infelizes e não têm nenhuma sensação de segurança, apesar de o seu conforto material ser assegurado ao longo das suas vidas presentes. A segurança não vem das posses. Não pode levar os seus bens materiais para a vida seguinte, mas pode levar os seus feitos, as suas acções e o seu crescimento - aquilo que aprendeu e a forma como está a progredir como um ser humano espiritual. Também é possível que possa levar alguns dos seus talentos. Eu tenho a ideia de que Mozart foi um músico bem-sucedido numa vida anterior, o que explica a sua precocidade enquanto criança no século XVIII.

A segurança e a auto-estima estão interligadas, e a auto-estima às vezes é difícil de alcançar, embora sem ela o amor-próprio não seja possível. Muitos de nós incorporamos o conceito ensinado (geralmente de forma inconsciente) pelos nossos pais, professores, amigos ou comunidades de que somos de algum modo deficientes, não somos perfeitos. Se conseguirmos libertar-nos dos aspectos negativos, conseguimos ganhar amor-próprio. As tradições religiosas que dizem «ame o próximo» fogem à questão. O amor-próprio é a base do amor pelos outros. É aí que começa a verdadeira caridade. Quando se ama a si próprio, o amor transborda; quando não se ama a si próprio, a sua energia irá focar-se consciente ou inconscientemente em encontrá-lo, e não vai ter tempo para mais ninguém. O amor-próprio não é egoísta; é auto-estima saudável. O egocêntrico, o arrogante, o vaidoso, a diva e o vendedor - aqueles que passam por ter amor-próprio de forma a venderem-se a si mesmos ou aos seus produtos — são muitas vezes inseguros de coração. O homem que em tempos considerei como a pessoa mais equilibrada que conhecia, um modelo de autoconfiança e de autopromoção, disse-me num momento de confiança mútua que jogava um jogo chamado «finta o autocarro», o que significava que ele ficava numa esquina perigosa e tentava ver a que distância conseguia ficar de ser atingido.

- Então e se o matassem? - perguntei, estupefacto.

— O mundo livrava-se de uma coisa inútil — respondeu ele.

O verdadeiro amor-próprio não precisa de ser difundido ou apresentado em público. É um estado interior, um sentimento, uma força, uma felicidade; é segurança. Lembre-se, as almas fazem parte do Uno, que é o amor. Todos nós temos almas. Somos sempre amados. Podemos sempre amar de volta.

Quando Patrick entrou no meu consultório pela primeira vez, parecia um adolescente desmazelado - cabelo desgrenhado, barba rala, calças de ganga e blusão *Marlins* a precisarem de lavagem, ténis *Adidas* desapertados e unhas sujas -, mas na verdade tinha trinta e um anos. Um jovem cadavericamente magro de olhos baços que desviava e um aperto de mão fraco, este era um homem cuja auto-estima era a mais baixa que alguma vez tinha encontrado em alguém.

Determinámos a sua idade; residência (Miami), que ainda vivia com os pais, profissão (contabilista de uma empresa de Internet recente) e o facto de ser filho único e solteiro - «virgem», disse-me ele com um rubor de vergonha.

- Quem é que me recomendou? - perguntei.

- Os meus pais.

- Eu conheço-os?

- Não. Não podia conhecê-los de maneira nenhuma. O meu pai trabalha no departamento de logística de uma fábrica, e a minha mãe é vendedora no Kmart. Não são o tipo de pessoas com quem conviva.

A última frase foi dita com hostilidade. Eu deixei passar, mas pensei que eles deviam amar profundamente o seu filho para gastarem o dinheiro desta terapia.

- Então como é que eles souberam de mim?

- Ouviram-no num programa de televisão e imediatamente disseram: «Aquele é o homem ideal para o Patrick.»

- Porquê?

- Porque eu gosto de ficção científica - ou gostava.

- E eles acham que a regressão a vidas passadas é ficção científica? - Olhei para ele de perto. - Você acha?

Um encolher de ombros. Silêncio. Eu pressionei:

- Você disse que gostava de ficção científica. Quando é que foi isso?

- Quando era miúdo.

- Mas já não gosta?

- Oh, acho que gosto. Mas estou muito velho para isso.

Espantoso. Muitos dos meus amigos adultos lêem ficção científica e já me emprestaram livros de autores que admiro: Verne, Wells, Lev, Bradbury. Eu estava particularmente interessado neles agora, porque eles tiveram visões extraordinárias do futuro.

- O que é que é «muito velho»?

- Doze anos.

Ele disse aquilo com tanta segurança que eu soube que tinha acontecido qualquer coisa quando ele tinha aquela idade que de alguma forma lhe deixara marcas.

- Era muito velho quando fez doze anos? Há pessoas que lêem ficção científica até terem noventa anos.

Outro encolher de ombros. *Concordância.*

- Quem disse que era muito velho?

- O meu pai. Ele agarrou nos meus livros e vendeu-os a uma livraria de livros em segunda-mão. Disse que estava na altura de eu me preparar para o que iria fazer quando crescesse.

- E a ficção científica iria interferir nisso?

- Eu era um sonhador, dizia ele, a viver em Marte. Estava na altura de regressar à Terra.

- Ele tinha razão?

- Suponho que sim. - Patrick inclinou-se para a frente e finalmente a sua voz animou-se. - Mas eu vou-lhe dizer, Dr. Weiss. Era muito melhor viver em Marte do que é viver na Terra.

Então que infeliz deve ser a sua vida na Terra.

- O que é que acha das sondas em Marte agora? - perguntei.

- Já viu as imagens?

- Se vi! E isso é só o começo. Daqui a dez anos vai haver humanos em Marte, colónias deles.

- Você vai lá estar?

A luz desapareceu dele como se eu a tivesse desligado.

- Não.

- Porque não lhe é permitido?

- Porque outros terão lá chegado primeiro. - Juntou as mãos e colocou-as em frente dos olhos, como que para tapar a minha cara.

- Eles não iam querer-me com eles.

Mais uma vez senti a sua infelicidade.

- Porquê?

- Porque eu não pertença. Porque eu nunca pertença.

- Onde é que pertence?

- Sozinho no céu.

- Como é que sabe?

- Foi o que os livros me disseram.

- Os livros de ficção científica?

- Certo. Só que a mim não me pareciam ficção - eram vislumbres do futuro. Eu estava numa nave espacial ou até mesmo a voar sozinho; era fácil. Não gostava dos livros em que havia guerras e coisas dessas. Não gostava de monstros nem de superarmas. Só dos livros acerca de viagens a outros planetas ou às estrelas.

Conseguia imaginá-lo preso por vontade própria no seu quarto, a ler, enquanto os seus pais se afligiam lá em baixo, a pensarem no que fazer com aquela criança tão peculiar.

- Mesmo quando deixou de ler - disse eu -, quando tentou fazer o que o seu pai queria, quando tentou adaptar-se, você estava sozinho.

Ele olhou para mim como se eu fosse um mágico.

- Sim. Quando tentei falar sobre o céu ou sobre outros planetas ou viagens ao espaço, os miúdos não pareciam interessados. Mas aquilo era tudo o que conhecia, tudo o que me *interessava*. Eu conseguia ir até onde os outros não conseguiam, e eles não queriam ouvir falar nisso. Os miúdos achavam que eu era maluco, todos menos o Donnie, que era meu amigo. Ele era o único rapaz com quem me sentia à vontade, mas depois os pais dele mudaram-se e ele foi com eles.

- O que o deixou completamente sozinho.

- A questão é que eu comecei a pensar que havia algo de errado comigo. Eu era diferente, eu sabia disso, mas *porquê*? Sentia-me todo-poderoso, mas acontece que não tinha poder nenhum. O meu pai disse-me que a ficção científica era para miúdos, mas, se era assim, porque é que os miúdos não a liam? Eu abdiquei dela como ele queria, mas a minha vida parecia vazia. Já não tinha piada. Não tinha sítio para ir, não tinha sítio para me esconder. Já que ninguém me prestava atenção, ninguém me *ouvia*, não podia confiar em mim mesmo. Eu gosto de números - há matemática no espaço -, por isso tornei-me contabilista.

Contabilista! Há alguma coisa mais normal? Há alguma coisa mais aborrecida? Sentia-me completamente vazio, desesperado.

O longo discurso de Patrick foi acompanhado por uma série de expressões faciais - tristeza, raiva, desespero, vazio -, que eram os sinais físicos do seu tumulto interior.

- Não devia dar ouvidos aos outros - disse eu calmamente. - Siga a sua intuição. Não há nada de errado em ser-se solitário e, de qualquer forma, tal como encontrou o Donnie, vai encontrar outros, homens e mulheres, que irão pensar como você.

Ele encolheu os ombros, e depois virou a cabeça para o lado. Pude perceber que ele estava a conter as lágrimas.

- O que é que se passa? - perguntei.

- Você disse-me que não devia dar ouvidos aos outros.

- Sim. É um bom conselho.

- Esse é que é o problema. Não é.

- Não percebo.

Agora ele olhou para mim, e a sua resposta foi um lamento angustiado:

- Sinto-me sem esperança, desesperado, a desesperar. Se não der ouvidos aos outros, então vou ter de me ouvir a mim!

As memórias de vidas passadas chegaram-lhe facilmente sob hipnose.

- Sou um macho - disse ele -, mas não exactamente um homem, não exactamente humano.

Tentei esconder o meu espanto, mas receio que a minha voz possa ter falhado.

- De que período de tempo está a falar?

- Há sessenta mil anos.

- Sessenta mil...

Fiquei a olhar para ele, a tentar ver se a hipnose não tinha resultado e ele estava a gozar comigo. Não. Os seus olhos estavam fechados, a respiração regular.

- Continue - consegui dizer.

- Nasci noutra planeta. O planeta não tinha nome. Talvez existisse num sistema planetário diferente ou numa dimensão diferente. Seja como for, faço parte de uma migração do meu planeta para a Terra. Quando chegamos, outros cumprimentam-nos, descendentes de seres de migrações anteriores de diferentes sistemas estelares. Estão misturados com uma subespécie em evolução, os seres humanos. Temos de ficar na Terra com eles porque o nosso planeta está a morrer e este é novo. É verdade, não precisávamos de ter vindo cá fisicamente. As nossas almas podiam ter reencarnado nos humanos à nossa volta ou nos seres de outros mundos. Mas nós somos um povo orgulhoso. A nossa tecnologia é avançada - viajamos grandes distâncias -, a nossa cultura é sofisticada e a nossa inteligência é aguçada. Queremos preservar o nosso conhecimento e os nossos feitos. Queremos juntar-nos aos outros e através da reencarnação ajudar na evolução deste novo povo humano.

O Patrick que me viera consultar tinha uma voz aguda como se ainda não tivesse amadurecido completamente. Era adequada à sua personalidade. Agora, todavia, o seu tom era ressonante, e as palavras fluíam com grande autoridade. Eu estava enfeitiçado pela sua visão, diferente de todas as que tinha encontrado.

- Os nossos corpos não são muito diferentes dos humanos, mas as nossas mentes são muito superiores. A atmosfera da Terra é muito parecida com a que rodeava o nosso antigo

planeta, e foi por isso que escolhemos este local como destino, o ar aqui é puro e limpo. Também em todos os outros aspectos, a Terra é muito mais bonita do que o lugar de onde viemos. Há árvores, erva e água, rios e oceanos, flores, pássaros e peixes de todas as cores. Estou satisfeito aqui - não, mais do que satisfeito. Mais feliz do que alguma vez estive. O meu trabalho é supervisionar o armazenamento de artefactos e do conhecimento escrito, e eu encontrei o lugar ideal: câmaras naturais bem abaixo da superfície da Terra. Na altura em que os humanos atingirem um nível em que possam compreender o que escondemos, eles serão capazes de o encontrar.

Mais tarde, quando tive oportunidade de reflectir sobre o que ele estava a dizer, várias ideias que eu formara antes de o conhecer pareceram comprovadas. As almas são as mesmas, acreditava eu, quer venham de diferentes dimensões ou galáxias ou da Terra. Novas almas chegadas ao nosso mundo entram rapidamente no ciclo da reencarnação e depois tendem a reencarnar aqui, em parte porque criaram dívidas e obrigações kármicas, em parte porque a sua missão é ajudar na evolução da raça humana. As almas podem entrar em corpos terrenos com a mesma facilidade com que entram em qualquer corpo «alienígena». A alma de Patrick escolheu ficar neste «paraíso» que o seu povo tinha escolhido para habitar.

Com o meu incitamento, Patrick levou-me mais à frente nesta vida passada.

- Encontrei uma falésia onde o oceano encontra o céu, e construí aí uma casa de pedra e madeira. A minha enorme tarefa está completa; os artefactos e documentos estão guardados em segurança. Sou livre para gozar a beleza à minha volta, para me deleitar no ar perfumado. Sou considerado sábio, e muitos dos da minha própria raça, bem como humanos, vêm pedir-me conselhos, que eu fico feliz por dar. Acabo por morrer, mas há muito tempo que o meu povo aprendeu a separar as almas dos seus corpos físicos no momento apropriado, para poderem mover-se com facilidade para níveis de consciência mais elevada. Eu faço isso, mas sou capaz de continuar a comunicar com muitos dos do meu povo ainda nos seus corpos na sua nova casa, o planeta Terra.

De facto, ele parecia flutuar entre dois domínios, dois níveis de consciência.

- A distinção entre Deus e humanos é mínima - disse ele. - Uma das parcelas de conhecimento que permanece escondida onde a guardei é a forma de dominar a arte de separar a consciência do veículo físico. Dentro em breve a vossa cultura também irá aprender a fazê-lo. Quando isso acontecer, vão descobrir que essa consciência separada pode assumir outros corpos menos «sólidos» se o desejar. Dessa posição de vantagem, pode influenciar outras entidades nas suas formas físicas. Para a entidade receptora, esta influência parecerá divina, angélica, divinal. Mas é na realidade uma forma avançada da mesma consciência possuída pelo receptor.

Ouvir pensamentos tão profundos de um jovem que à primeira vista parecia inexperiente e imaturo era emocionante. E o que ele disse a seguir foi, para mim, extraordinário.

- O meu mundo é antigo e o vosso é muito novo, no entanto a diferença não é nada no âmbito temporal. O tempo é como uma expiração e uma inspiração de um deus cósmico. A expiração é a criação de estrelas, planetas, galáxias e universos. A inspiração trá-los todos de volta a um incrivelmente pequeno e denso ponto de pó nos pulmões do deus. A respiração do tempo, para dentro e para fora, a ocorrer num interminável número de ciclos, sugere a natureza da eternidade.

Patrick ficou em silêncio e eu, muito comovido, considerei as suas palavras. Os meus próprios estudos, senti, tinham sido melhorados. Tinha-me sido mostrado, como disse Patrick, um vislumbre da «natureza da eternidade», e parecia-me admirável. Compreendi a sua atracção pela ficção científica, o seu amor pelo céu e o desejo de conseguir viajar para as estrelas. Quando acordou, perguntei-lhe se acreditava que aquilo que tinha testemunhado era meramente uma extensão dos livros que tinha adorado em criança.

- Não - disse rapidamente. - Nunca imaginei nada como aquilo que acabei de ver, nem os autores dos livros. A minha experiência foi muito real. Não imaginei nada.

A sua reacção parecia autêntica e fez desencadear nele uma onda de ideias.

- E se os buracos negros fizerem na verdade parte da inspiração cósmica? - pensou em voz alta. - E se anjos e mestres e guias espirituais estiverem de alguma forma ligados a civilizações alienígenas antigas e altamente avançadas?

Bizarro, pensei. Muito à frente. Mas isso foi o que pensei quando Catherine começou as suas regressões e quando Victoria me disse que me tinha visto em Jerusalém. Além disso, o que eu pensava não tinha importância. Conseguia ver uma luz nova nos olhos de Patrick, a faísca da sua paixão a regressar depois de mais de vinte anos. A terapia subsequente iria aproximá-lo mais do seu caminho espiritual, eu sabia. Iria levá-lo até ele renovando a sua paixão pela vida, a sua alegria e a sua esperança.

À medida que a terapia progredia, Patrick foi capaz de se lembrar de mais três vidas passadas:

1. Como um habitante indígena da América Central ou da parte norte da América do Sul há nove séculos, ele era conhecido como matemático e astrónomo, vivendo sozinho mas sendo reverenciado e respeitado até uma idade avançada. A sua experiência sessenta mil anos antes influenciou esta vida, percebeu ele, porque ele era curioso acerca da configuração das estrelas e do significado dos meteoros.
2. No início do século XVIII, era um rabi judeu cabalístico, um erudito que vivia numa pequena cidade fora de Cracóvia, na Polónia. Aí conseguia combinar os seus estudos místicos com uma vida familiar comum. Tinha muito para ensinar, tinha uma mulher e muitos filhos, e sentia-se à vontade e aceite pelos cidadãos e a sua cultura. Não se sentia como um «alienígena» como lhe acontecia com frequência nesta vida actual.
3. Era um monge budista que vivia numa parte fria e árida da China no século XIV. Aí era bem aceite na comunidade de pensadores religiosos e conseguia combinar períodos de meditação e introspecção com uma vida agrícola activa. Era um mestre da manipulação do fluxo de energia, particularmente dos centros e canais de energia do corpo. Quando regressou ao presente, compreendeu como o seu trabalho era semelhante à prática da acupunctura. Quando saiu desta vida chinesa, sentiu a sua transcendência imediata para além do físico e mortal para um lugar noutra dimensão num universo paralelo. Muitos destes conceitos eram semelhantes ao conhecimento e sabedoria que ele iria adquirir vários séculos depois como rabi cabalístico; ele conseguiu ver imediatamente a ligação quando revimos esta vida budista no meu consultório. Ou as culturas tinham comunicado em determinada altura no passado, deduziu, ou o conhecimento era de facto universal e podia ser utilizado de maneira independente por qualquer pessoa que quisesse usar a sua inteligência na busca do que residia para além do mundo perceptível.

Por esta altura, Patrick já se sentia à vontade comigo e, como ele dizia, «gostava tanto das minhas sessões como eu gostava de ler ficção científica». Mas ainda tinha dificuldades na Miami fora do meu consultório. Embora fosse menos influenciado pelos valores e opiniões de outras pessoas, particularmente do seu pai, ainda se sentia inseguro na presença de mulheres e de todos os estranhos.

- Agora, em vez de me sentir desesperado - disse ele -, sinto-me apenas sozinho. Os meus pensamentos são bons para ir dormir com eles, mas ficaria mais feliz se o corpo de uma mulher estivesse ao meu lado para lhes fazer companhia. - Fechou os olhos. - Talvez numa vida futura - disse ele melancolicamente.

- Talvez - disse eu. - Gostaria de tentar descobrir?

- O meu nome é Maddie - disse Patrick. - As mulheres não são muitas vezes convidadas a participar em investigação astronómica de alto nível, mas as minhas notas foram tão superiores às dos meus colegas masculinos e o meu trabalho tão bom no centro espacial que eles não podiam deixar-me de fora — eu tê-los-ia processado.

Há coisas que não mudam, pensei. O sexismo no futuro não parece ser muito diferente do sexismo no presente. Gostei logo de Maddie. Era obviamente uma feroz e dura defensora de si própria, uma boa progressão para o Patrick.

- Que ano é? - perguntei.

- Ano 2254 - respondeu ela imediatamente. - Mês Maio, dia quinta-feira, horas 22:17.

- Que idade tem?

- Trinta e um. — A idade que o Patrick tinha nesta vida.

- De onde está a falar?

- Do observatório, é claro. Aqui estou eu, rodeada pelos meus computadores, os meus telescópios, os meus mecanismos de som. Estou aqui desde as nove da manhã - a minha hora habitual - e não podia estar mais feliz.

- No que é que está a trabalhar especificamente? Suspirou.

- Suponho que posso dizer. A imprensa tomou conta da história há algumas semanas e tem gozado com ela desde então. Os meus amigos também se riem de mim, mas garanto-lhe que é muito sério.

- Não tenho dúvidas disso - disse eu solenemente.

- Estamos a estudar a origem, a estrutura e o legado ocasional de civilizações alienígenas.

Confesso ter ficado aturdido. No caso de ser uma fantasia, era adequada para Patrick, uma continuação directa das suas leituras de infância. Mas se era real, se a sua vida há sessenta mil anos tiver sido real, então era maravilhoso que neste ponto futuro do tempo ele pudesse estudar as raízes do seu passado.

- De onde vem a sua informação?

Maddie pareceu agradada com a pergunta, adoptando um tom profissional que me era familiar dos meus tempos de faculdade.

- Pondo de forma simples - e aquilo que fazemos não é de maneira nenhuma simples -, temos estado a utilizar dados de sondas espaciais para «ouvirmos» as mensagens de outros planetas noutras galáxias. O que aprendemos com elas é então combinado com informação recolhida das dezasseis estações espaciais que pusemos em órbita ao longo de todo o sistema solar, e nesta altura já temos uma ideia muito boa do cenário. Parece que há dezenas dessas civilizações, dessas sociedades. A maioria está demasiado longe de nós para que se possa fazer alguma coisa para além dos mais rudimentares contactos - sinais enviados deles para nós e de nós para eles que dizem a ambas as sociedades que nós *existimos*. Mas com outras, as mais próximas, aquelas que possuem a tecnologia para o conseguir, bem, parece que vamos ter visitas muito em breve.

- Eles vêm visitar-nos ou vamos nós visitá-los?

- Oh, eles virão até nós. Nós não estamos nem de perto nem de longe suficientemente avançados nas viagens espaciais. Mal fomos capazes de ir para lá do nosso próprio sistema solar. - Fez uma pausa, os olhos brilhantes. - Mas quando eles realmente vierem e nós pudermos mostrá-los ao mundo, pense nos aumentos dos fundos governamentais!

- Você vai estar lá para ver - disse eu.

- Pode crer! E a imprensa e os meus amigos que se riram de nós vão ter de engolir o que disseram.

Maddie era esquiva em relação à família, aos amigos e às relações pessoais. Quando perguntei por eles, ela mudou de assunto e voltou a falar do seu trabalho. Claramente, esta foi a parte da sua vida futura que inspirou Patrick, e como sempre não pressionei o paciente a ir onde ele estava relutante em investigar.

Eu estava prestes a pedir-lhe mais pormenores acerca da investigação de Maddie quando a sua percepção mudou, e ele deixou aquela vida para regressar à actual; ainda hipnotizado, visualizou-a de uma perspectiva mais elevada.

- Durante os últimos três anos, tenho pensado em tirar um curso de Astronomia na Universidade de Miami. Faria cadeiras extracurriculares se não me aceitassem como aluno a tempo inteiro. Mas adiei sempre - demasiado tímido para perguntar, acho eu. Mas agora vejo que estou destinado a tirar o curso. É o próximo passo na preparação para a minha vida e trabalho futuros. - Respirou fundo, e depois disse lenta e calmamente: - É o destino de que tenho andado à procura.

Depois de ele sair, escrevi uma nota acerca dos conceitos de destino e livre-arbítrio que são tão importantes para o meu trabalho: «Patrick estaria a escolher tirar o curso de Astronomia, no entanto esse seria também o seu destino. Os dois estão fortemente ligados. A correcta aplicação do nosso livre-arbítrio poderia levar-nos através do caminho do nosso destino. Por outro lado, as escolhas livres que não são correctas poderiam afastar-nos do nosso destino, atrasando o nosso progresso espiritual e complicando as nossas vidas. É muito mais fácil fazermos escolhas correctas se pudermos vislumbrar o nosso futuro, quer seja nesta vida ou em vidas vindouras.»

Ver a sua vida futura certamente consolidou a decisão de Patrick de tirar o curso de Astronomia. Ele matriculou-se assim que teve oportunidade.

Patrick recebeu em breve confirmação de que estava de facto no caminho do seu verdadeiro destino. Durante o segundo semestre do seu curso de Astronomia, ele telefonou-me. Nessa altura, já tinha terminado a sua terapia há muito tempo, e eu não sabia nada dele desde a sua despedida.

- Preciso de vê-lo - disse ele.

Oh-oh! Marcámos uma data e eu fiquei a pensar no que poderia ter acontecido. Patrick tinha passado de um homem com inseguranças debilitantes a um homem que parecia estar em paz consigo próprio e com as suas limitações. Pelo seu longo silêncio eu presumira que ele estava a dar-se bem, mas talvez alguma coisa o tivesse atirado de volta para a sua anterior inquietação.

Pelo contrário, ele entrou no meu consultório aos saltos como um cachorro muito entusiasmado e apertou a minha mão com firmeza. Enquanto antigamente costumava evitar os meus olhos, agora olhava para eles firmemente.

- O que é que conta? - perguntei.

Os meus receios em relação a ele tinham-se dissipado. Vestido com asseio, barba feita e cabelo recentemente aparado, o seu bom humor era visível.

Trazia consigo um pequeno embrulho que colocou em cima da minha secretária.

- Conheci uma rapariga.

- Que maravilha!

E algo surpreendente. Eu esperava que ele se desse bem em termos académicos, mas não necessariamente em termos sociais. Ainda assim, a segurança num aspecto da vida significa muitas vezes a segurança noutros. Isto foi obviamente o que aconteceu no interior de Patrick.

- Fale-me dela - disse eu.

- Chama-se Sara. - Sorriu. - É atrofiada como eu.

- Conheceu-a na escola?

- Sim. Ela pode não ser muito bonita exteriormente - embora não seja nenhuma matrona, deixe-me dizer -, mas o seu cérebro é lindo. *Ela é linda.*

- Ela interessa-se por Astronomia?

- Claro que sim. De outra forma não estaria a tirar o curso. Tem vinte e sete anos, trabalhava numa empresa de arquitectura, mas como não estava a ir a lado nenhum, decidiu mudar de vida. Coincidência, não é?

Ou destino, pensei eu. Se Patrick não tivesse decidido mudar de vida também, quase de certeza que ele e Sara nunca se teriam conhecido. Deliciei-me com a sua alegria.

- Estamos noivos - disse ele. - Vamos casar no Inverno. Por isso é que precisava de vê-lo, para lhe dizer que isto não teria acontecido sem a sua ajuda, para lhe agradecer pessoalmente.

- É para isso que serve a terapia. Ainda bem que funcionou tão bem.

Ele apontou para o embrulho que tinha posto na minha secretária.

- Trouxe-lhe um presente. - Eu peguei nele.

- Não o abra até eu sair - disse ele, subitamente tímido. - Espero que goste.

Com a missão cumprida, ele estava obviamente ansioso por ir embora, e eu não o detive. Apertámos as mãos, sabendo que podíamos nunca mais nos ver.

Quando ele saiu, abri o embrulho. Era um livro: *A Máquina do Tempo*, de H. G. Wells.

10 – John: Livre-Arbítrio e Destino

JÁ FALEI SOBRE LIVRE-ARBÍTRIO e destino, que é um tema principal no meu livro anterior, *Só o Amor É Real*. No entanto, é uma lição que nunca é de mais frisar, porque aparece frequentemente nas nossas vidas. Todos os dias, oiço pacientes e colegas que fazem um trabalho semelhante falar dela.

O destino e o livre-arbítrio parecem coexistir. Há uma inteligência, uma sabedoria ou uma consciência que sabe de que forma vão acabar as situações e as relações. Hamlet chama-lhe um destino «que molda os nossos fins». Nós na Terra não sabemos como vão acabar, mas *podemos influenciar a forma como irão resultar para nós, tanto mais tarde na nossa vida como nas nossas vidas futuras, através das nossas acções e comportamentos presentes -através do nosso livre-arbítrio.*

Da mesma forma que a alma faz uma recapitulação no fim de uma vida, também parece fazer uma previsão da vida antes de nascermos. Ela planta a vida. Eu vou trabalhar na compaixão, ou na empatia, ou na não-violência, por exemplo. Ela vê como a vida está organizada, quem vamos conhecer, quem irá ajudar-nos ao longo do caminho espiritual e como vamos nós ajudá-los. (É complicado porque existe uma interacção com outras almas, e elas também têm os seus planos.) As pessoas que conhecemos e as experiências que são organizadas ajudam-nos a aprender - isto é o destino.

Passo a explicar! Você conheceu uma pessoa linda e a sua previsão de vida planeava que passassem o resto das vossas vidas juntos, aprendendo juntos, ajudando-vos um ao outro à medida que progrediam em direcção à imortalidade. Mas a pessoa pertence à religião errada ou vive demasiado longe, ou os seus pais interferem, ou você não tem coragem para ignorar a influência da sua cultura, portanto decide não casar com essa pessoa nem espiritual nem fisicamente. Isto é o livre-arbítrio. Você tinha uma escolha e, livremente feita, a escolha foi não. A escolha irá levá-lo até um ponto do destino que poderia não ter surgido se a sua escolha tivesse sido sim. É assim que alteramos o nosso futuro nesta vida.

Se conhecer essa pessoa e casar, será levado para um caminho que escolheu através do seu livre-arbítrio, e ele irá afectar o resto desta vida e as suas vidas futuras. Se escolher separar-se, vai estar num caminho diferente e pode estar a aprender lições diferentes. Pode conhecer outra alma gémea ou ter uma experiência diferente. Vai trabalhar primeiro na empatia, digamos, em vez de na não-violência. As questões mais importantes são as que se referem à rapidez com que vai aprender e à quantidade de felicidade, espiritualidade, tranquilidade e afins que vai ter na sua vida.

As respostas dependem em grande parte do seu livre-arbítrio.

É como trepar a uma árvore: há muitos ramos diferentes e muitas escolhas diferentes. Vai acabar por chegar ao cimo da árvore, mas isso pode demorar cinco vidas, ou dez, ou trinta. Quantas vidas vai demorar a realizar o objectivo da sua alma de aprender a compaixão, por exemplo? Vai depender das escolhas que fizer. Assim, o destino (a árvore, afinal de contas, estava ali) e o livre-arbítrio irão coexistir.

Não acredito em psíquicos que dizem: «Você vai conhecer uma pessoa maravilhosa em 2008 e casar-se com ela.» Eles podem ser psíquicos engenhosos e talentosos e podem ter razão no facto de ir conhecer o seu parceiro em 2008, mas é a livre escolha que irá determinar se vão ou não passar as vossas vidas juntos. Irá escolher com base na sua própria intuição, não na do psíquico.

Aqui está um exemplo de uma livre escolha feita no presente e que irá mudar as vidas futuras de um homem. Não iria surgir facilmente. As escolhas que fez em vidas anteriores

afectaram esta, e se ele não tivesse sido capaz de fazer uma regressão e compreendê-la, não tenho a certeza de quanto tempo teria levado a encontrar o caminho certo.

O seu nome era John e ele morreu no que pode ter sido o Grande Incêndio de Londres. Ele não estava certo da data, apenas de que havia um incêndio, estava na Idade Média, a cidade era Londres e ele morreu. O acontecimento traumatizou-o nas vidas posteriores.

Eu não o soube de imediato. Como acontece com todos os meus pacientes, passámos as primeiras sessões a discutir os seus problemas presentes e a tentar ver se existia uma causa de raiz para eles na sua infância ou noutros aspectos da vida actual. Depois houve várias regressões que levaram a imagens esbatidas e inconclusivas e uma que levou a um passado vívido, mas não ao incêndio.

A primeira coisa que eu devia saber acerca dele, disse-me quase no momento em que demos um aperto de mão, era que ele era rico. Geralmente as pessoas dizem-nos a idade, onde moram, o seu estado civil, um pouco sobre a história da sua família ou o que fazem na vida. John não. «Sou um homem abastado», disse-me ele, e depois ficou calado como se aquela fosse toda a informação de que eu precisava.

Fiquei tentado a dizer: «Bem, bom para si.» A riqueza não me impressiona, e gabar-se dela parece-me não só falta de educação como falta de gosto. Mas eu apercebi-me rapidamente de que ele não estava a gabar-se, porque a afirmação foi feita sem alegria nem orgulho. Era como se a riqueza fosse o problema devido ao qual ele tivesse vindo ver-me.

Chegaríamos lá. Primeiro, eu queria estudar a sua aparência e depois ouvir uma história convencional.

Na verdade, o aspecto de John anunciava a sua riqueza quase tão directamente como ele o fez. Estava na casa dos sessenta anos e tinha o típico aspecto de modelo que recorre a *liftings* faciais, com camisas feitas à medida, férias frequentes nas Caraíbas (ou um bom solário), branqueadores de dentes, treinador pessoal, cortes de cabelo de 200 dólares e manicura semanal. Tive a sensação de que se alguém lhe acertasse devagar com um martelo, ele iria desfazer-se como uma fachada de má qualidade numa casa a apodrecer. Não teria ficado surpreendido se ele tivesse sido ou ainda fosse um modelo profissional, embora essa não parecesse ser uma profissão provável para ele. Na verdade, como acabei por saber, ele não tinha nenhuma profissão.

Morava numa mansão em Palm Beach com vinte quartos, criados e garagem para quatro carros. A sua mulher, Lauren, era uma pessoa cuja fotografia a minha mulher Carole tinha visto não só nas páginas da sociedade do *Miami Herald* como também em artigos sobre a sociedade da Florida na *Vogue* e na *Vanity Fair*. Havia outra casa nos Barbados, um apartamento em Londres e uma casa de férias em Nova Iorque. Havia também dois filhos, Stacey, dezanove anos, no segundo ano em Wellesley, «a tirar o curso em rapazes», disse John, e Ralph, vinte e cinco anos, a terminar o curso de Direito e com esperança de entrar para oficial de justiça num Supremo Tribunal. John não estava optimista em relação às hipóteses do rapaz.

- Então e você? - perguntei. - Os seus pais são vivos?

- Um morreu há oito anos e o outro há dez.

- Tinha uma boa relação com eles?

- Acho que sim. Eles eram muito sociáveis. Quando era miúdo, fui criado por amas, mas a mamã e o papá levavam-me muitas vezes com eles para as viagens. Desde os meus doze anos que às vezes me deixavam jantar com eles quando tinham convidados. Quando éramos só os três, comíamos juntos, é claro, mas isso não acontecia muitas vezes.

- Quem costumavam ser os convidados?

- Os amigos deles, naturalmente - principalmente os vizinhos. Quando eles vinham jantar, eu também estava lá. Gostavam de jogar *bridge* depois de jantar, mas nessa altura eu já

estava na cama. E havia os convidados de negócios. A minha presença nesses jantares era estritamente proibida. O papá era aquilo que se chamava um «financiador internacional», o que quer que isso signifique. Apareciam todos os tipos de banqueiros ilustres, juntamente com um ou outro ditador deposto de algum país sul-americano e de tempos a tempos um pedante europeu. A Margaret Thatcher dormiu lá uma vez. Foi uma emoção.

- Aposto que sim. Mas não muito boa para um miúdo pequeno.

- Nada boa - disse John. - Sempre senti que era menos importante para o meu pai do que os seus sócios.

- E para a sua mãe?

- Menos importante do que o meu pai.

Isto foi dito como uma espécie de piada, mas eu consegui sentir a dor subjacente. A sua mãe tinha centrado a sua atenção no seu pai, não nele.

- Não há irmãos?

- Sou filho único. Eles não tiveram tempo para negligenciar mais do que um.

- Então e amigos de infância?

- Dezenas de conhecidos, nenhum amigo chegado. Os meus pais davam enormes festas de aniversário para mim, e parecia que todas as crianças da Florida apareciam, mas eu apercebi-me rapidamente de que estavam ali pela comida, os favores e as cavalgadas nos pôneis, não por eu estar perto dos seus corações. Até os meus colegas da escola eram apenas isso - colegas. Eles também tinham todos umas - controladas de perto -, por isso não tínhamos oportunidade de fazer travessuras. Ainda agora tenho inveja quando oiço falar de bandos de rua ou reformatórios. Parece-me a mim que esses rapazes tiveram mais sorte do que eu.

As suas pequenas ironias tapavam grandes feridas, pensei. É difícil ser-se um adereço nas vidas dos pais. Eu sabia pelas notas que o meu assistente tinha tomado quando John telefonou pela primeira vez para marcar consulta que ele nunca tinha procurado a psicoterapia antes, apesar de a sua infelicidade durar há muito, e fiquei a pensar que incidente específico o teria impelido a vir ter comigo.

- Portanto, você cresceu demasiado enclausurado? - perguntei.

- É a definição perfeita. Eu era como uma tapeçaria nas paredes deles, muito bem feita e bonita, mas nada mais do que um adorno. - Ele ficou a pensar por um momento. - Ainda assim, acredito que me amavam à maneira deles.

- Então e a faculdade? Com certeza que conseguiu escapar nessa altura.

- O caminho todo até à Universidade do Sul da Califórnia.

- E a sua vida mudou?

- Durante os três meses em que lá estive.

- Foi expulso?

- Ah não, nada de tão dramático. Desisti.

- Porquê?

- Porque o trabalho era muito duro.

- Odiava estudar?

- Não *conseguia* estudar. Não fazia sentido. Por isso era muito duro agarrar num livro ou num tubo de ensaio.

- Não fará sentido conseguir um diploma?

- Suponho que sim. Eu não precisava de um para não trabalhar.
 - Que mesmo aos dezoito anos você tinha delineado como o seu rumo futuro?
 - Conscientemente não, mas subconscientemente *sim*.
 - Então e aprender só pelo prazer? Para a excitação intelectual? Eu estava a ficar desesperado.
 - *Nada* lhe interessa?
 - Interessam-me muitas coisas, mas nunca mais do que um mês. Depois de desistir da faculdade, experimentei uma série de empregos: imobiliária, banca, vendedor da *Porsche*, artigos desportivos. Nenhum deles deu em nada.
 - Como é que os seus pais se sentiam em relação a isso?
 - Não estou certo de que soubessem. Com certeza não se importavam. Veja bem, na altura em que fiz vinte e um anos, o meu fundo de poupança começou a entrar. Mil dólares por ano, o suficiente para me desenrascar. Arrendei uma casa em Malibu e dediquei-me ao meu único interesse duradouro: a minha obsessão «desde-os-quinze-anos».
 - Que é?
 - Raparigas. Mulheres. A forma feminina, a carne feminina. - Ele sorriu. - Como digo, a partir dos quinze anos, uma obsessão.
 - Portanto, teve casos, romances...
 - Absolutamente. E encontros de uma noite, frivolidades passageiras. É só dizer. Nunca paguei para ter sexo, pelo menos no sentido de contratar prostitutas ou acompanhantes, mas as minhas miúdas também era dispendiosas. Os jantares mais requintados, uma bugiganga ou um ornamento para as miúdas fabulosas - no mínimo dos mínimos, uma viagem de limusina no regresso a casa.
 - Quantas eram?
 - Centenas.
 - E quanto tempo duraram as relações sérias?
 - A minha habitual capacidade de concentração: menos de um mês.
 - Mas a sua mulher...
 - A Lauren. Ela foi, é claro, uma das fabulosas, senão não teria casado com ela.
 - Estão casados há quanto tempo?
 - Vinte e seis anos.
 - Parece que ultrapassou em muito a sua capacidade de concentração.
 - Nem por isso. Estamos casados há muito tempo, é verdade, mas ambos perdemos o interesse rapidamente. Conosco é mais uma espécie de compromisso de negócios.
- A minha mente estremeceu.
- Para iludir...
 - Nunca! Por quem me toma? Não. O meu negócio e o da Lauren é sermos ricos. Com a combinação dos nossos recursos podemos comprar tudo o que quisermos. *Tudo*.
 - Dê-me um exemplo.
 - Bem... Madagáscar.
 - Você comprou Madagáscar? Ele riu-se.

- Não exactamente. Na verdade, o nosso dinheiro vai para obras de beneficência. Os meus pais investiram numa fundação para obras de caridade. A fundação desenvolveu programas de ajuda domiciliária inicial para crianças suburbanas de quatro e cinco anos com famílias problemáticas, estabeleceu clínicas para doentes de sida em dezassete locais diferentes, com mais a caminho - esse tipo de coisas. E eu e a Lauren contribuimos muito para ela. O interesse no interesse.

- Mas não tem um papel activo na sua gestão? Outra gargalhada, desta vez tingida por amargura.

- Eu não conseguia gerir nem uma banca de limonada.

- Bem, a trabalhar para ela, então. Procurando novos projectos. Encolheu os ombros.

- Demasiado trabalho. Demasiados problemas.

- A Lauren também sente o mesmo?

- Ela tem a sua própria empresa de relações públicas. Isso ocupa-a a tempo inteiro, embora Deus saiba que ela não precisa do rendimento.

Decidi provocá-lo. A sua rejeição indiferente de qualquer ambição, de qualquer objectivo, parecia um sintoma de uma alma inquieta.

- Entretanto você fica em casa, a fazer o que lhe apetece, a fazer exercício, mas fazendo uma sesta de vez em quando se as coisas se tornarem muito duras.

Ele olhou de relance para mim, picado.

- Certo em todos os aspectos menos um: a sesta de vez em quando.

- Então dez horas de sono todas as noites é suficiente?

O verniz estalou. O seu corpo cedeu e os olhos pareciam atormentados.

- Ultimamente não tenho conseguido dormir. Nunca consigo sozinho, e não existe uma droga suficientemente forte para me manter inconsciente durante mais de uma hora ou duas.

- No entanto, leva uma vida ideal: montes de dinheiro, boa aparência, mulheres à escolha, uma esposa compreensiva, uma casa linda. Sim, pode ter tido pais negligentes, mas eles proporcionaram-lhe coisas, e você diz-me que o amavam. Que força é tão poderosa que não o deixa dormir?

Ele debateu-se para manter a sua voz calma - e não conseguiu.

- Terror, Dr. Weiss. Terror constante e abjecto. Senti os pêlos a porem-se em pé nos meus braços.

- Terror de quê?

- Da morte. Eu fujo e fujo e fujo do medo, mas ele apanha-me sempre. As mulheres - elas são só uma distração. Tal como todos os empregos que tive. Nada afastou o medo. É difícil sair de casa -foi difícil vir aqui -, porque tenho a certeza de que vou ter um acidente. Eu não conduzo, não sei conduzir. A nossa casa tem mais sistemas de alarme do que a de um membro da Máfia. Raramente viajamos; os aviões são armadilhas de morte. Um barulho alto repentino? Estou debaixo da mesa. Sou um veterano do Vietname com PTSD [stresse pós-traumático], só que nunca estive na guerra. A ideia de manejar uma arma é ridícula. Valha-me Deus, eu tenho medo de trinchar um *perul* Na semana passada, ouvi uma explosão num carro e desmaiei, perdi a consciência. Decidi que isto era de loucos e que devia fazer alguma coisa, por isso telefonei para si.

Ele recostou-se, pálido e abalado. Muitas vezes considero difícil perceber se as causas dos sintomas de um paciente residem na sua vida presente ou nalgum acontecimento de uma vida passada. Aqui, dada a história da vida presente de John, parecia não haver dúvidas:

apenas alguma coisa que tivesse acontecido numa vida passada ou numa série de vidas passadas podia explicar o seu trauma. Debati a questão com ele.

- Estou disposto a isso - disse ele. - Nada pode ser pior do que aquilo por que já estou a passar.

As nossas primeiras tentativas foram inconclusivas. Foi como se John estivesse relutante em investigar o passado. Mas acabou por atingir um período significativo, e isso galvanizou-o.

- Passa-se há muitos séculos - disse John, com os olhos fechados, mas o corpo tenso. - Sou um grande guerreiro, um rei guerreiro. O exército que lidero está acampado do lado de fora de uma cidade fortificada, as suas muralhas são invencíveis porque muitos dos meus homens ficaram doentes com disenteria, e demasiado poucos estão suficientemente bem para organizar um ataque. No entanto, se não tomarmos a cidade, a nossa fraqueza irá tornar-se conhecida, e seremos massacrados no campo. Combinei um encontro com o governante da cidade, mas, antes de ele ter lugar, fiz os meus homens armarem as tendas e vestirem as armaduras para disfarçar a extensão das nossas dificuldades. O que ele vê diante dele quando olha para nós das ameias, digo ao governante, é apenas uma pequena parte do meu exército. A menos de oito quilómetros está uma força de três mil homens, esperando apenas meu sinal para atacarem. Estão sem mulheres há vários meses; a violação das mulheres e filhas do seu povo é apenas uma das consequências de que ele pode estar certo se a cidade cair. Os homens serão mortos e os bebés assados em espetos.

»Os meus homens já cometeram tais atrocidades noutras batalhas, e o governante já ouviu falar delas, por isso acredita no que digo. «O que é que quer que eu faça?», pergunta ele. Desista pacificamente. Deixe-nos ocupar a sua cidade apenas durante o tempo que nos leva a descansar e tratar dos nossos cavalos. Depois partiremos. Há batalhas mais importantes a ganhar noutros lugares.

»O governante concorda. Ele abre os portões da cidade. Imediatamente, os meus homens atacam. Matam todos os homens robustos. Violentam as mulheres e eu violo a filha do governante, porque também eu estou há muito tempo sem o conforto de uma mulher. Quando acabamos, pegamos fogo à cidade, trancando os portões atrás de nós quando partimos. O fogo alastra às florestas vizinhas, mas os meus homens saem ilesos. Todos os que estão dentro da cidade são queimados até à morte. O meu nome torna-se sinónimo de crueldade e destruição. Sou temido em toda a região. Grandes governantes dão-me riquezas incalculáveis para impedirem os meus ataques. Posso comprar tudo o que quiser, ter tudo o que quiser.

Eu levei-o de volta ao presente.

- Incluindo Madagáscar? - perguntei, quando na sua recapitulação ele debateu o seu sentimento de riqueza e poder.

Ele viu a relação entre aquela vida passada e esta presente, mas a minha piadinha não o divertiu. Estava chocado com a dimensão da sua crueldade, horrorizado com o facto de, numa qualquer vida, numa qualquer personagem, ter sido capaz de violação e homicídio.

- Suspeito que tenha pago por isso - disse eu.

- Noutra vida?

- Precisamente. Naquela vida você saiu ileso. Deve ter tido medo de que alguém se vingasse em si... - ele acenou com a cabeça -, mas ninguém se vingou. O medo que sentia quando olhava por cima do ombro não se compara com o terror que vive hoje em dia.

Ele respirou fundo e expirou com um suspiro.

- Então vamos regressar de novo.

Foi para a época do Grande Incêndio. John era um mercador abastado que negligenciava a sua mulher e os seus dois filhos em favor de inúmeros negócios. A sua mulher tinha-o deixado, preferindo ficar pobre a ficar com ele, e tinha levado as crianças com ela. Uma delas, a sua filha de seis anos, Alice, estava a visitá-lo, implorando-lhe dinheiro, quando o incêndio deflagrou. Ele tinha caído na cama a dormir podre de bêbedo. A sua filha, frenética, não tinha sido capaz de acordá-lo quando se apercebeu das chamas. Não teria servido de nada a nenhum dos dois se tivesse conseguido. O fogo consumia tudo, devorando as casas de madeira de Londres e tudo o resto, vivo ou inanimado, que continham e tornando as pedras do pavimento tão quentes que era impossível fugir.

- A minha primeira sensação foi a de não conseguir respirar -disse John, ofegante. - O fumo era tão denso, era impossível ver. Conseguia ouvir a Alice a gritar enquanto o seu cabelo pegava fogo, mas os gritos pararam rapidamente. Suponho que, misericordiosamente, ela tenha morrido. A morte também chegou para mim, mas levou o seu tempo. As chamas pareciam trepar pelo meu corpo acima em vez de me consumirem inteiro. As minhas pernas arderam primeiro, depois o meu torso, e só depois de muito tempo a minha cabeça. Era como se estivesse a ser crucificado por pecados como o alcoolismo e o adultério - maus pecados, admito, mas não me parece que merecesse uma sentença de morte tão cruel.

Na sua recapitulação da vida, John apercebeu-se de que *tinha* cometido pecados que requeriam o castigo mais duro, só que eram da sua vida anterior. Compreendeu também porque é que o seu medo era tão grande. Não podia haver nada pior do que a agonia por que tinha passado em Londres, e até mesmo a ideia de que poderia voltar a acontecer era insuportável. Em vez de o traumatizarem ainda mais, as visões da sua crueldade e subsequente castigo pelo fogo desencadearam nele impulsos de compaixão e caridade. Interessou-se muito mais pela fundação dos seus pais, canalizando finalmente a sua grande riqueza para projectos que ele próprio supervisionou; adequadamente, um deles foi o investimento em departamentos de bombeiros auxiliares. Deixou de ser mulherengo, tentou sarar as divergências com Lauren (um trabalho inacabado que continua enquanto escrevo isto) e tirou um curso de Economia e Gestão, esperando um dia assumir a gestão da fundação. Agora conseguia dormir, e com isso veio uma energia que o surpreendeu mais a ele do que a mim. A compaixão dá energia.

Continuei a vê-lo durante muitos meses, não para lhe fazer regressões mas sim para debater uma depressão prolongada. Ele disse-me que por mais que se dedicasse a actos de bondade, não conseguia fazer o suficiente. Eu consegui garantir-lhe que ele estava no bom caminho e que haveria outras vidas em que ele poderia pôr mais completamente em prática o que tinha aprendido.

Perto do final das sessões terapêuticas de John, ele concordou em deixar-me fazer-lhe uma progressão ao futuro próximo e distante. Considerando os benefícios das suas regressões anteriores, ele encarou com interesse a ideia de ir até ao futuro. Ele tornara-se um excelente paciente de hipnose e experimentara cenas de vidas passadas muito vívidas. Talvez pudesse fazer o mesmo no futuro.

Antes de John chegar para a sua progressão, pensei no poder do destino e do livre-arbítrio. No passado distante, o destino fizera-o um líder de homens; o seu controlo sobre aliados e inimigos era enorme. Contudo, ele tinha escolhido usar o seu poder e riqueza para o auto-engrandecimento, para a subjugação de outros, para o benefício da minoria em vez da maioria. Essa decisão tinha-lhe custado as vidas que se seguiram, tanto em Londres como na Miami do século XXI. Se tivesse escolhido outro caminho - usado a sua posição para o benefício da sua comunidade e revelado compaixão e amor -, então ele teria tido uma série diferente de vidas e nunca teria tido de aparecer no meu consultório, infeliz e assustado. O nosso livre-arbítrio por vezes conduz-nos ao mal, não ao bem; ao egoísmo, não ao altruísmo; ao isolamento, não à compaixão; ao ódio, não ao amor. Temos de aprender que o livre-arbítrio é perigoso se incorrectamente usado.

A capacidade de John para entrar profundamente em hipnose convenceu-me de que os

seus relatos das suas viagens ao futuro seriam exactos, compostos por aquilo que ele realmente tinha experimentado e não por aquilo que fantasiava ou queria que o futuro fosse. Ele tinha a capacidade de pôr de lado a sua mente cognitiva, o seu intelecto, de forma a viver o futuro directamente, sem distorção.

Mais uma vez atingido um nível de transe profundo, John deslocou-se em frente no tempo enquanto mantinha uma consciência fora do corpo. Foi rapidamente abordado por dois sábios seres espirituais que o conduziram a um entroncamento na estrada que indicava o caminho para vidas futuras. «Ouvii» telepaticamente dos homens sábios que um dos caminhos divergentes, o da esquerda, era o rumo que teria tomado se não tivesse escolhido a compaixão, a caridade e a generosidade nesta vida actual. O caminho da direita era a sua recompensa por ter escolhido sabiamente.

Eu conduzi-o pelo caminho da esquerda, para que ele visse que destino tinha evitado através das suas acções actuais.

- Estou numa ponte pedestre - disse ele -, rodeado de nevoeiro. Mas quando chego ao outro lado consigo ver com clareza. Sou uma mulher chamada Diana, uma americana. É daqui a cem, talvez duzentos anos - não mais do que isso —, e estou a levar a minha bebé para casa vinda de um laboratório. Tenho um casamento infeliz com um piloto de *hovercraft* que há muito tempo deixou de me amar e vai buscar a sua satisfação sexual a outras mulheres. Portanto a bebé não é dele. Nunca estive grávida. A bebé é o resultado de um procedimento avançado de clonagem. Ela irá literalmente ser um pouco de mim, embora eu espere que a sua vida seja mais feliz do que a minha. A clonagem foi aperfeiçoada porque a fertilidade humana e as taxas de natalidade decresceram vertiginosamente devido às toxinas tóxicas presentes na comida, na água e no ar. A maioria das pessoas escolhem o método de laboratório, e eu estou contente por tê-lo feito. Pelo menos não é filha do meu marido.

»Eu não viajei muito, mas o meu marido viajou. Já foi a todo o mundo no seu *hovercraft*, que consegue andar mais depressa do que a velocidade do som. Quando ainda falava comigo, relatou-me que quintas e florestas desapareceram, que «acidentes tecnológicos» tornaram muitas áreas inabitáveis, e que as pessoas vivem em enormes cidades-estado que estão frequentemente em guerra umas com as outras, poluindo ainda mais o globo.

A vida como Diana a descreveu não era assim tão diferente da actual. As pessoas ainda sofriam dos mesmos problemas e males. A ciência e a tecnologia tinham avançado, tanto para o mal como para o bem, mas a ambição humana e os preconceitos não tinham mudado. O mundo era um sítio mais perigoso. Os alimentos sintéticos tinham ajudado a atenuar a fome, mas a poluição ameaçava os peixes e o abastecimento de água. Eu levei-a mais à frente na sua vida, e ela começou a chorar.

- Pensava que a minha filha iria ser uma alegria para mim, mas ela acabou por ser tão fria e cruel como o meu marido. Eu vivi até depois dos cem anos, mas cada dia era um fardo, uma época de tristeza. A morte foi um alívio. Estava tão sozinha quando morri como estive ao longo da minha vida.

Conduzi John de volta ao entroncamento na estrada. Ainda num estado profundo, compreendeu imediatamente que tinha aprendido como se sentiu a sua mulher londrina quando ele, o mercador abastado, a tinha negligenciado. Foi exactamente o que sentiu quando se tornou Diana e o seu marido a abandonou.

John sabia, no entanto, que Diana era uma figura de uma vida que ele não seguiria. Ele tinha escolhido a estrada à direita, e eu tratei de o conduzir por ela.

- Sou o presidente de uma universidade prestigiada no que tinha sido a América antes de todas as fronteiras nacionais desaparecerem. Sou imensamente rico, mas vivo com simplicidade com a minha mulher e três crianças numa casa no *campus*. Uso o meu dinheiro para bolsas de estudo, atraindo as pessoas mais talentosas nas artes e nas

ciências para a universidade. Adoro trabalhar com elas; as suas mentes jovens estão cheias de ideias inovadoras. Juntos, eu e eles e a boa faculdade que os ensina procuramos maneiras de criar unidade entre as pessoas da Terra, encorajando uma ênfase nas semelhanças e não nas diferenças entre elas. Sou um homem de renome, mas isso não significa nada comparado com a alegria que obtenho da vida.

A visita de John a este futuro foi curta; ele iria desfrutá-lo totalmente quando fosse altura de ir para lá. Instruí-o para ir além destes dois caminhos para um futuro mais distante. Ele sorriu de felicidade, ainda no seu estado profundo.

- Para que lugar quer que eu vá? - perguntou. - Posso transportar-me para onde quiser. As pessoas já não precisam de corpos, embora possam tê-los se lhes apetecer. É divertido para o desporto, por exemplo, e certamente para o sexo. Mas podemos ir a qualquer lugar e ser qualquer pessoa utilizando a visualização e o pensamento. Comunicamos através da consciência e também através de auras de luz.

O seu prazer deliciou-me.

- Da forma como o descreve, isso deve ser no futuro muito, muito distante - disse eu -, daqui a muitos milhares de anos.

- Não - respondeu ele -, não tão distante como pensa, embora não consiga dizer-lhe o ano. A Terra é muito luxuriante e verde. - (Mais uma vez, isto espelhava muitos dos outros relatos que eu ouvira.) - Não consigo ver muitas pessoas, mas isso pode ser porque a maioria não deseja ter corpo; estão felizes por serem consciência e luz. O mundo é um lugar transcendentemente pacífico, sem sinal de guerra, violência, miséria ou sofrimento. Consegui examinar o planeta em busca de emoções negativas; não existe nenhuma. Não há evidência de raiva, ódio ou medo. Apenas paz.

Ele podia ter ficado horas no futuro que estava a viver no meu consultório, mas, pelo meu relógio, estávamos numa manhã do início do século XXI e outro paciente aguardava na minha sala de espera, por isso tive de trazê-lo de volta. Quando ele chegou para a sua próxima sessão, disse-me que não queria regressar ao futuro longínquo.

- Era bonito de mais - disse ele. - Tenho de viver no presente, e por agora já é suficientemente bonito.

John sabia que tinha aprendido lições valiosas ao longo das suas vidas e que havia ainda muitas para aprender. Apercebeu-se de que as escolhas que tinha feito recentemente iriam afectar profundamente os seus futuros, mas que nesses futuros ele teria de fazer escolhas diferentes, mas igualmente importantes, para atingir as coisas extraordinárias que tinha visualizado nas suas viagens ao futuro distante.

- Mas as minhas escolhas por si só não irão produzir aquele futuro - disse ele. - São as decisões colectivas de todos os humanos que nos levarão até lá.

Talvez sim. E talvez essa época não esteja, como John viu, «tão distante como pensa».

11 - Contemplação e Meditação

«TODOS OS DIAS torno-me no que sou.» A citação é de Robert Thurman, o eminente erudito budista da Universidade de Colúmbia, e para mim é um pensamento revigorante. Adoro o conceito de processo e fluxo que ele implica.

Todos os dias somos novos. Os nossos pensamentos, as nossas intenções e acções, a nossa consciência e percepções estão em constante evolução e com cada mudança emerge um nós diferente. Não somos a mesma pessoa que éramos há cinco anos nem mesmo há cinco minutos. E nem o são os nossos entes queridos, os nossos amigos ou os nossos conhecidos. Um dos resultados é que muitas vezes reagimos à pessoa antiga - e ela reage a nós - como a conhecíamos outrora, por isso, por exemplo, o rufia do liceu continua a ser um rufia para nós quando o voltamos a ver, mesmo que ele possa ter encontrado paz espiritual e seja um homem com um comportamento mais pacífico.

Portanto a evolução não serve de muito se não estivermos conscientes dela. Como podemos amadurecer se não virmos o processo em funcionamento? Como podemos aprender com a vida se não pararmos para a vivermos? Como podemos incorporar tudo o que nos aconteceu física e psicologicamente se não dermos tempo ao corpo e à mente para o ingerir? Como podemos mudar à medida que os nossos amigos e entes queridos mudam?

A maneira de acedermos a nós próprios e aos outros é através da contemplação espiritual relaxada e da meditação, e a altura de começar é no presente. Há uma diferença entre contemplação e meditação, embora estejam relacionadas. A contemplação significa concentrar-se num assunto ou objecto específico - a ideia da bondade caridosa, por exemplo, ou a beleza de uma borboleta. A meditação requer que se mantenha a mente completamente vazia, num estado de atenção ou alerta, livre para aceitar todos os sentimentos, ideias, imagens ou visões que entrem, e deixando a associação fluir para todos os aspectos do objecto ou pensamento - para compreender a sua forma, aspecto, cor, *essência*. É a arte de observar sem pensamento, sem comentário mental. É muito mais fácil para a mente ocidental praticar a contemplação. Estamos habituados a concentrar o cérebro num dado assunto, a pensar nele e a analisá-lo. A meditação é um conceito mais oriental, difícil de apreender e requerendo muita prática. Demora meses ou anos até se conseguir meditar com toda a mente, e pode-se não se ser capaz de a dominar completamente numa única vida. Isso não quer dizer, contudo, que não deva tentar meditar agora. (Lembre-se: Nesta vida, como em todas as outras, você está a progredir conscientemente em direcção à imortalidade.) A própria tentativa traz as suas recompensas profundas, e em breve irá dar consigo a ansiedade pelo tempo de isolamento que a meditação requer.

Você pode querer começar pela contemplação, e o objecto em que tem de concentrar-se é em si mesmo. Para descobrir quem é agora, pense em si neste momento. Deixe todos os pensamentos que tenha sobre si mesmo, bons ou maus, entrarem na sua consciência. Que imagens e pensamentos negativos ou preconceituosos descartaria como já não sendo exactos ou válidos? Que impressões e sentimentos positivos e autocurativos acrescentaria agora? Que experiências de vida o moldaram mais profundamente? Quando tiver outra vida, o que é que imagina que irá mudar em relação a esta? A ideia não é «gostar» de si próprio, nem, na verdade, avaliar-se. Você está a tentar ver o que está realmente lá por baixo da camuflagem da pessoa que mostra ao mundo.

Considere as pessoas significativas da sua vida. As suas imagens delas estão desactualizadas? A sua própria experiência ensinou-o a olhar para elas de maneira

diferente? Como é que elas mudaram enquanto você próprio mudou? Como é que estas mudanças o vão levar a modificar a sua relação com elas de uma forma mais positiva, compreensiva e carinhosa? Como é que elas irão facilitar mais mudanças?

Nós somos todos obras em curso, movimentando-nos a velocidades diferentes ao longo dos nossos caminhos espirituais. Mas todos os dias devíamos fazer uma pausa para envolver a mente criativa nos conceitos fulcrais que podem moldar-nos enquanto humanos desejosos de ascender em direcção ao Uno: amor, alegria, paz e Deus.

A contemplação e a meditação não são fáceis, porque, quanto mais longe for interiormente, mais profundamente sentido será o seu entendimento, e ir fundo requer cavar através de camadas de defesas. Estamos tão disciplinados no sentido de pensar e analisar que as tentativas para limpar ou esvaziar a mente desafiam a nossa formação. Todavia, a análise é contrária à contemplação e à meditação, e nós temos de largá-la quando começamos a explorar. Não é suficiente dizer a si mesmo: «Estou a livrar a minha mente de todas as coisas excepto da noção de bondade caridosa» ou, indo mais longe, «Estou a livrar a minha mente de todos os pensamentos e estou consciente de nada e de tudo ao mesmo tempo». Em ambos os casos, vai dar consigo distraído pelo mundo exterior. Pode ser capaz de pensar sobre a bondade caridosa por momentos, mas aposto que em breve irá lembrar-se de uma época em que não foi bom ou em que alguém não foi bom consigo, e daí pode vir o pensamento: «Meu Deus! Hoje a minha mãe faz anos e eu esqueci-me de lhe telefonar», ou outra qualquer ideia que o sacuda de volta para os assuntos do dia-a-dia. E se tentar limpar completamente a sua mente, quase de certeza que vai dar por ela a encher-se de distrações mundanas: uma comichão no nariz, ou uma mosca no seu quarto, ou a sensação de que se ficar sentado muito mais tempo vai perder a reposição do *Seinfeld*.

Esta discussão é principalmente sobre meditação, mas muito do que se segue é também aplicável à contemplação.

A meditação acalma o ruído que normalmente enche as nossas mentes, e a calma resultante permite-nos observar sem julgar, atingir um nível mais elevado de distanciamento e, eventualmente, tornarmo-nos cientes de um estado mais elevado de consciência.

Um exercício simples pode mostrar como é difícil manter a sua mente desprovida de pensamentos, sentimentos, listas de coisas para fazer, desconfortos físicos, preocupações do dia-a-dia, preocupações domésticas ou profissionais.

Depois de ler este parágrafo, feche os olhos durante um minuto ou dois. (Sugiro que se sente numa cadeira preferida ou numa almofada confortável ou na cama. Esteja o mais confortável possível.) Respire fundo algumas vezes, expulsando todas as pressões e tensões que transporta no seu corpo. Tente manter a sua mente calma e não pense em nada, nem sequer em lindos pores-do-sol ou mares calmos. O objectivo é acalmar o seu cérebro esquerdo, a parte que pensa e analisa. Preparado? Comece agora.

Não funcionou, pois não?

Provavelmente, experimentou vários momentos de relaxamento e prazer, mas depois deve ter pensado como devia parecer tolo de olhos fechados com um livro na mão. E depois talvez tenha pensado num relatório: deve estabelecer um prazo limite para ele? Ou esqueceu-se do molho de hortelã para a perna de borrego que vai servir aos seus convidados esta noite? As pressões do mundo de hoje parecem intrometer-se constantemente nas nossas vidas diárias, e num ambiente artificialmente criado - em solidão, num quarto escurecido e silencioso - parecem esmurrar-nos. Debaixo desta barreira de pressão, o corpo físico parece funcionar a um nível elevado de alerta - a chamada reacção de luta ou fuga -, desencadeando uma série de reacções psicológicas. Pode até sentir medo, pensando que o silêncio é de certa forma ameaçador. (Muitos de nós ligamos o rádio ou a televisão assim que chegamos a casa, muitas vezes para afastar o pavor do assalto de pensamentos ou recordações.) Então há quanto tempo é que está sentado quieto? Cinco minutos? Parece ser um bom começo, diz você a si mesmo, embora

saiba que não é. Talvez consiga dar a si próprio mais um minuto amanhã, como se a meditação fosse algo para aguentar.

Talvez, diz você a si mesmo no dia seguinte, vá contemplar em vez de meditar. Não a si próprio - é demasiado perigoso começar por aí -, mas, como sugere o Dr. Weiss, talvez se concentre na bondade caridosa. A contemplação, como já leu, vai comprometer a sua mente, conduzindo-o a uma compreensão mais profunda da bondade na sessão de hoje, uma vez que é esse o seu tema, e eventualmente conduzindo-o até si e à vida em seu redor. E a compreensão conduz à liberdade, alegria, auto-realização e melhores relações: ou seja, à felicidade.

Contemplar um pensamento ou conceito é concentrar-se no seu significado e, como se vê, é mais fácil do que esvaziar a mente e observar, a essência da meditação. Quando se concentra, irão emergir diferentes níveis de significado. Além disso, as suas associações mentais com o objecto ou conceito fulcral farão com que desça mais avenidas de introspecção e compreensão. Não faz mal pensar durante a contemplação desde que mantenha a sua concentração.

Que imagens é que o termo *bondade caridosa* evoca? Talvez uma pessoa (a sua mãe, avó) ou alguma acção que levou a cabo espontaneamente ou alguma coisa que lhe fizeram? Talvez uma *sensação*, um calor que penetra no seu corpo e produz uma lágrima de felicidade? Quando tiver localizado a imagem ou sensação, vai chegar a um entendimento da definição mais geral da frase. A bondade caridosa é um acto espiritual, e concentrar-se no espiritual pode ser extremamente compensador.

Todo o seu sistema de valores irá mudar para melhor se a bondade caridosa residir na sua base. Irá descobrir que medos e ansiedades são reduzidos ou até eliminados. O seu processo de pensamento irá conduzi-lo da sua definição básica até uma compreensão mais clara da sua natureza espiritual. (É que, afinal de contas, está a contemplar-se a si próprio!) Com o tempo, com a percepção do que é a essência espiritual, uma sensação de paz interior, paciência, equilíbrio e harmonia irá manifestar-se na sua vida diária.

Os benefícios físicos também aumentam. Com a diminuição do medo e da ansiedade, e a obtenção da tranquilidade interior, o corpo é fortalecido. O sistema imunitário é melhorado. Eu já vi doenças crónicas aliviadas nos corpos de pacientes cujas mentes estão em paz. Algumas pessoas repararam em mudanças de energia quando surgem descobertas e entendimentos. A mente e o corpo estão tão intimamente ligados que curar uma cura o outro.

Por vezes, quando se concentra num conceito, pode descobrir que o que surge difere do que a sua formação, educação ou história lhe ensinaram. Isto é de esperar, uma vez que todos nós fomos doutrinados com os sistemas de crenças e valores das nossas famílias, professores, culturas e religiões. O facto de agora ver as coisas de uma maneira diferente não irá prejudicá-lo. Manter uma mente aberta é essencial. Se conseguir ajustar a sua mente a ideias diferentes e novas possibilidades, então o processo de aprendizagem pode continuar.

Talvez o que lhe foi ensinado em bebé ou criança não seja o que está a viver agora. Como é que pode saber se a sua mente não estiver activa e alerta? Como pode acordar para uma realidade mais profunda ou mais significativa se não permitir à sua mente que funcione de uma forma aberta, não fazendo julgamentos até você ter testado mentalmente por si próprio cada opção? Tente não dispensar nem descartar ideias ou pôr de parte o que experimenta porque é diferente daquilo a que foi levado a acreditar. É possível que o estranho possa ser verdadeiro, e o familiar falso.

Quando contemplar, demore o seu tempo. Por definição, a contemplação implica uma concentração mental sem pressas. A sua mente tem de reflectir acerca das suas respostas e talvez acrescentar outra reflexão e resposta à primeira - e depois outra e outra. Pode descobrir memórias a saltitarem para a sua percepção como estrelas no céu do início da

noite. Pode experimentar súbitas revelações clarificadoras com os seus efeitos curativos adjacentes.

Recomendo contemplar uma coisa de cada vez, garantir que você fornece a adequada profundidade e duração à sua experiência. Mesmo assim é improvável que uma sessão o leve até à essência do objecto ou conceito a ser contemplado. Você pode e deve regressar ao objecto ou conceito até que o domine, que o compreenda completamente e que esteja ciente das mudanças dentro de si que ele operou. É nessa altura que vai ficar maravilhado e encantado com a beleza e o poder das suas introspecções, libertado pelos efeitos curativos do seu entendimento.

Quando achar que encontrou a essência, não pare com a sua contemplação. Comece uma nova contemplação ao mesmo conceito no dia seguinte. Feche os olhos e respire fundo relaxadamente algumas vezes. Imagine que consegue realmente expirar as tensões e pressões do seu corpo e que está a inspirar energia pura e curativa. Descontraia os músculos e deixe a essência do conceito ou do objecto reaparecer na sua percepção. Durante aproximadamente os próximos dez minutos, considere todos os níveis de significado que este pensamento ou objecto tem para si. A bondade caridosa é um conceito espiritual profundo, mas também existe profundidade na beleza de uma borboleta. Considere as implicações. Como irá mudar a sua vida com um novo entendimento? As suas relações? Os seus valores? Demore o seu tempo. Não há pressa nem teste no final. Saboreie as suas introspecções e instruções. Lembre-se de que vai recordar-se de tudo o que está a experimentar.

Se a sua mente deambular e você perder a concentração, não se critique a si próprio. É normal que os seus pensamentos vagueiem, e tudo o que precisa de fazer é voltar suavemente ao assunto. Depois de alguma prática, vai reparar que, mesmo quando a sua mente se desvia, ainda existe uma ligação ao pensamento original; em psiquiatria chamamos a isso associação livre. Quanto mais praticar, mais fácil será manter a concentração e mais intensa e profunda será a sua compreensão. Portanto, tente deixar sair quaisquer frustrações, mas não se obrigue a si próprio a sentar-se e a contemplar se estiver demasiado apegado ao mundo exterior. Volte a tentar amanhã. O prazer é um componente vital da contemplação e da meditação. O objectivo é tornar-se livre, não acorrentar-se ao processo.

Depois de ter terminado e os seus olhos se terem aberto e quando a sua mente tiver regressado à consciência quotidiana, pode querer registar a sua experiência num diário ou numa cassette. Esta é uma maneira de consolidar os seus pensamentos e ajudar a sua memória em introspecções futuras.

Muitas pessoas consideram fascinante regressar ao conceito semanas ou meses depois de o terem «dominado» e comparar esta viagem com a anterior. Não existem regras neste aspecto. Confie na sua sabedoria intuitiva. Como disse o místico cristão Pierre Teilhard de Chardin: «Você não é um ser humano a ter uma experiência espiritual; é um ser espiritual a ter uma experiência humana.» Existe significado em tudo, e pureza de espírito quando o encontrar.

Por mais compensadora que seja a contemplação, a meditação ainda é o meio para se ir o mais fundo possível em termos humanos no domínio espiritual. Aqui você não está ligado por um simples conceito nem confinado pela concentração. Em vez disso, está a dizer à sua mente, corpo e alma: «Estão livres para irem onde quiserem na vossa busca de progressão espiritual. Não estão limitados por tempo ou lugar e podem viajar para o passado ou para o futuro, para terras conhecidas ou desconhecidas, para lugares tão pequenos como o coração humano ou tão vastos como o Universo.»

Acredite em mim, não há viagem mais inspiradora.

Eu escrevi um livro totalmente dedicado à meditação (*Meditação com o Dr. Brian Weiss: Alcance a Paz Interior e a Tranquilidade*), e no entanto não cheguei nem perto de conseguir a

sabedoria e paz espiritual descritas pelos ioguis e monges da Ásia que passaram a vida inteira dedicados a ela. Para mim e para si, a questão não é atingir a «perfeição» meditativa, mas sim retirar da prática o máximo que conseguir, usá-la como uma das muitas ferramentas na nossa evolução, para nos apontar o caminho da espiritualidade e para nos ajudar em termos terapêuticos.

Antes de conhecer Catherine, a minha educação médica tinha seguido linhas ortodoxas e a minha formação psiquiátrica tinha sido tradicional e de acordo com as regras. Mas depois da minha experiência com ela, comecei a explorar terapias alternativas; foi durante esta demanda que aprendi o valor da meditação.

Tal como a hipnose, que uso como ferramenta para fazer regressões a pacientes às suas vidas passadas, a meditação desenvolve a capacidade de abrir a mente às mais profundas, mais escondidas influências dos nossos corpos e almas, quer venham das vidas passadas, futuras ou presentes. Paradoxalmente, ao pensar em nada, ao limpar a mente, ficamos livres para *recordar*. As memórias das vidas passadas, presentes e futuras ajudam-nos a localizar as origens dos nossos traumas, e assim que nos são reveladas conseguimos reconhecer que os nossos medos provêm de outro lugar e já não são uma ameaça. Eu já tive memórias das minhas próprias vidas passadas durante a meditação profunda e assim consegui uma nova compreensão do meu comportamento, das minhas defesas e dos meus medos. Não me conheceria tão bem como me conheço hoje (e há ainda muito mais a aprender) se não tivesse meditado.

Podemos também usar a meditação para resolver conflitos pessoais e relações difíceis ou para ajudar a sarar o coração. Mas, eventualmente, para todos nós, o objectivo principal da meditação é alcançar a paz e o equilíbrio interior através da espiritualidade.

Os monges conseguem meditar durante horas. Você deve começar com vinte minutos. Sente-se confortavelmente ou deite-se se desejar, embora exista a possibilidade de adormecer. Feche os olhos; respire lentamente, regular e profundamente; localize quaisquer áreas de tensão no seu corpo (comigo é o pescoço e os ombros); e envie uma mensagem ao seu corpo: *Está tudo bem. Está tudo em paz. Relaxa.*

Deixe que os pensamentos dispersos e as preocupações quotidianas fluam suavemente para fora da sua mente. Bloqueie as vozes de protesto do trabalho, família, obrigação e responsabilidade que geralmente o assaltam - uma a uma se for necessário. Mentalmente, observe-as a desaparecer. Viva *este* momento, este precioso e único momento de graça, luz e liberdade, rendendo-se a ele.

Porque o presente é o único lugar onde pode encontrar felicidade, alegria, paz e liberdade, a prática psicoespiritual enfatiza a consciência do momento presente da maneira que acabei de descrever. A mente humana é uma obra-prima criativa; ao dar-lhe poder, ela pode transportar-nos às alturas da alegria. A atenção é a consciência desses pensamentos, emoções, sentimentos e percepções que estão a ocupar-nos agora e apenas agora. Ao eliminar a distração do passado imediato e as preocupações com o futuro, o acto de meditar abre a porta à paz e saúde interiores.

Ao transportar-nos da consciência quotidiana até à atenção ao momento presente - *apenas* este momento, este preciso instante -, e assim aos valores espirituais que elevam as nossas almas, a meditação liberta-nos para irmos onde quisermos. Pelo caminho podemos adquirir discernimento acerca de um trauma presente, uma vida passada ou futura, ou uma negação inconsciente da natureza dos nossos problemas. Esse é o valor terapêutico da meditação; o imperceptível torna-se perceptível. Mas ela pode simplesmente iluminar a realidade da beleza do momento e toda a maravilha que ele contém. A isto chama-se *revelação*, e é dessa forma que chegamos à derradeira realidade.

Aqui está uma ilustração de atenção:

Eu estava a ensinar uma paciente minha, Linda, a meditar. Um dia ela veio ter comigo muito

entusiasmada.

- Acabei de ver a árvore mais linda de todas!- disse ela.

- Onde? - perguntei, intrigado.

- Ora, à frente da minha casa.

A meditação tinha aberto os olhos de Linda para a beleza que estava ao seu alcance desde sempre, mas na qual ela nem sequer reparava. Linda, uma professora primária, andava habitualmente a correr porque estava atrasada para as aulas, mas a meditação ensinara-a a abrandar.

Stephan Rechtschaffen, o director do Omega Institute em Rhine-beck, Nova Iorque, fala da altura em que estava no seu escritório a discutir um problema de negócios com um colega. Estava um belo dia de Primavera, e da sua janela ele conseguiu ver um convidado do instituto, o monge e filósofo budista vietnamita Thich Nhat Hanh, a atravessar o relvado: «Com cada passo, ele estava a beijar a Terra. Estava completamente presente, obviamente absorto apenas pelo acto de andar. Quase que o consegui *sentir* a saborear cada momento, sentir a impressão da relva nos pés, sentir a maneira como o seu corpo parecia uno com cada movimento³.»

Thich Nhat Hanh estava a viver no momento, tal como Linda tinha aprendido a fazer. «Em nós», escreve o monge, «existe um rio de sentimentos no qual cada gota de água é um sentimento diferente, e cada sentimento depende dos outros para a sua existência. Para observá-lo, basta sentarmo-nos na margem do rio e identificarmos cada sentimento à medida que vem à superfície, flutua e desaparece⁴.»

Quando meditamos, estamos sentados nessa margem do rio.

Em *Meditação com o Dr. Brian Weiss: Alcance a Paz Interior e a Tranquilidade*, partilho uma mensagem que me surgiu numa meditação que pode ser semelhante a uma sua:

Com o amor e a compreensão, chega a perspectiva da paciência infinita. Qual é a sua pressa? Não existe tempo, de qualquer forma; só lhe parece que sim. Quando não está a viver o presente, quando está absorto pelo passado ou preocupado com o futuro, traz grande desgosto e sofrimento a si próprio. O tempo também é uma ilusão. Mesmo no mundo tridimensional, o futuro é apenas um sistema de probabilidades. Porque é que se preocupa tanto?

O passado tem de ser recordado e depois esquecido. Deixe-o ir. Isto é verdade para os traumas de infância e de vidas passadas; mas é também verdade para atitudes, concepções erradas e sistemas de crença que lhe foram impostos, e para todos os pensamentos antigos - na verdade, para todos os pensamentos. Como é que pode ver de forma fresca e clara com esses pensamentos? E se precisasse de aprender uma coisa nova e com uma perspectiva fresca?

Pare de pensar. Ao invés, use a sua sabedoria intuitiva para viver o amor de novo. Medite. Veja que tudo está interligado. Veja o seu verdadeiro eu. Veja Deus.

A meditação e a visualização vão ajudá-lo a parar de pensar tanto e vão ajudá-lo a iniciar a viagem de regresso. A cura vai acontecer. Vai começar a usar a sua mente não utilizada. Você vai ver. Vai compreender. E vai ficar mais sábio. Então haverá paz.

A única coisa que eu acrescentaria agora é o que aprendi desde que este trecho foi escrito: você não só vai iniciar a viagem de regresso como vai iniciar a viagem ao futuro.

A meditação pode ajudar-nos a explorar os poderes curativos que temos dentro de nós, não apenas a cura psíquica mas também a cura física. Cada vez mais, os médicos estão a reconhecer que podemos combater doenças, até mesmo doenças muito sérias, com um

³ Stephan Rechtschaffen, *Time Shifting*, Nova Iorque, Doubleday, 1996.

⁴ Idem

medicamento recentemente descoberto: os poderes curativos que residem na nossa natureza espiritual. (Quer dizer, recentemente descoberto no Ocidente; os médicos orientais conhecem-no há séculos.) Talvez esta seja a verdadeira medicina holística, em que damos energia ao organismo inteiro - à mente e ao espírito, bem como ao corpo.

Nesta altura, já há amplas provas. Em *Head First: The Biology of Hope and the Healing Power of Human Spirit* (Dutton, 1989), Norman Cousins demonstrou em pormenor como as emoções afectam o sistema imunitário; investigadores de Harvard descobriram que a meditação pode prolongar a vida dos mais idosos; e médicos em Inglaterra descobriram que dieta, exercício e prática de técnicas de redução de stresse, das quais a meditação está entre as mais importantes, podem na verdade reverter a doença arterial coronária. A dieta e o exercício só por si não o conseguirão.

O poder da oração sobre a cura foi também documentado - não apenas as orações da própria pessoa e as orações da família e amigos, mas também as orações de estranhos. Em 1982, por exemplo, 393 pacientes da unidade de cuidados coronários do San Francisco General Hospital foram escolhidos aleatoriamente para receberem ou não receberem orações intercessoras. Nem os pacientes nem os médicos e enfermeiros sabiam por que grupo se orava. Os pacientes que receberam orações tiveram menos necessidade de reanimação, ventiladores mecânicos, diuréticos e antibióticos, e houve muito menos ocorrências de edema pulmonar e ainda menos mortes. Num estudo realizado pela Universidade de Duke e o Durham Veteran Affairs Medical Center, doentes cardíacos que receberam orações de grupos de sete religiões diferentes de vários locais do globo tiveram melhores resultados do que aqueles que estavam a receber apenas tratamento médico tradicional. Um estudo com doentes de sida em estado avançado descobriu que quando as pessoas rezavam por eles de longe, sem que as vítimas de sida soubessem sequer que estavam a rezar por elas, estas sofreram de menos complicações e menos graves, menos hospitalizações e mais curtas, e menos depressão.

Eu ensino aos meus pacientes técnicas de meditação que podem reduzir a insónia, ajudar no controlo do peso, a deixar de fumar, na redução do *stresse*, a combater infecções e doenças crónicas e a baixar a tensão arterial. As técnicas resultam porque a química e física do corpo são influenciadas por energias mentais e físicas; a meditação regular é uma ferramenta inestimável para a recuperação e manutenção da saúde.

A meditação pode abrir possibilidades para experiências espirituais uma vez que a mente subconsciente é um dos portões de entrada para a dimensão eterna. O portão nunca está escancarado, e não há placas que nos indiquem onde irá dar a estrada. Nenhum código ou palavra mágica o abrirá; é um processo interior de transformar e ser transformado. Posto de forma diferente, a mente é uma passagem, e através da meditação você irá a seu tempo ser munido de um mapa com o qual será capaz de encontrar o seu caminho ao longo dessa passagem até estados mais profundos, mais transcendentos.

A meditação pode levá-lo a uma percepção mais elevada da sua essência espiritual e a um estado de êxtase profundo, iluminação, satisfação e bem-estar, que surgem quando contactamos a nossa dimensão mais profunda. A meditação permite que uma sensação de felicidade se espalhe por si quando está a contemplar um conceito ou objecto que lhe dá prazer. Pode levá-lo de volta a uma vida passada ou conduzi-lo em frente a uma vida futura; as lições de cada uma serão claras para si quando entrar nelas.

Quando chegar a essa percepção mais elevada irá dar por si num estado de compaixão e amor sem esperar nada em retorno. Irá sentir uma unidade com todas as outras pessoas e seres, com a natureza, com o céu e o mar - com tudo o que existe. Durante o tempo em que estiver neste estado alterado, irá experimentar a derradeira «elevação», uma sensação única em cada indivíduo, mas comum às almas que estão mais à frente na sua viagem evolutiva. Alguns dos meus pacientes disseram-me que durante a meditação se separam dos seus corpos físicos e flutuam sobre si próprios, observando-se a si mesmos de outra dimensão, a mesma experiência fora do corpo relatada por pessoas que regressaram do

estado de quase-morte. Você pode partilhar essa experiência ou ter aventuras ainda não relatadas por ninguém. Uma coisa é certa: vai descobrir o seu mais poderoso e essencial eu.

12 - David: Espiritualidade

QUANDO EU ERA RAPAZ, ia ao templo com o meu pai ao sábado de manhã e via os velhos a balançarem-se e embalarem-se (a orarem) enquanto recitavam as suas orações. Eram sempre as mesmas orações, disse-me o meu pai, ditas ao longo do dia, manhã, pôr-do-sol e noite. Eu não percebia a língua das orações, o hebraico, mas, mais fundamental, não conseguia perceber a razão para elas. «Não faz sentido», pensava. «As palavras não podem continuar a ter significado depois de tantos anos, e por esta altura o balanço e a vénia não podem ser mais do que exercício físico.»

Depois de Catherine, compreendi. Os homens estavam a colocar-se num estado alterado, tal como eu coloco pacientes sob hipnose. Não me parece que importasse qual era o conteúdo das palavras; era o ritual que importava. Os homens estavam a estabelecer uma ligação com Deus, e o ritual - tal como acontece com todos os rituais religiosos, independentemente da religião - possibilitava-lhes tornarem-se mais espirituais. Quer se seja judeu, cristão ou islâmico, o objectivo é o mesmo: aproximar-se mais do supremo ser espiritual e, ao fazê-lo, aproximar-se mais da própria pura simplicidade.

Para mim, ser-se espiritual significa ser-se mais compassivo, carinhoso e bondoso. Significa chegar-se a pessoas com um coração caridoso sem esperar nada em retorno. Significa reconhecer-se algo mais grandioso do que o próprio eu, uma força que existe num domínio desconhecido que devemos lutar para conhecer. Significa compreender-se que há lições mais elevadas para se aprender e, depois de as aprendermos, saber-se que ainda há lições mais elevadas. A capacidade para a espiritualidade está em cada um de nós, e nós temos de explorá-la.

Já vi pessoas religiosas a cometerem actos de violência e a incitarem outros a actos de guerra. Matem, dizem eles, porque aqueles que vocês atacam não partilham as nossas crenças e por isso são nossos inimigos. Estas pessoas não aprenderam a lição de que existe apenas um universo, uma alma. Para mim, a sua atitude é completamente <iespiritual, independentemente do que a religião advoga. Na verdade, marca a diferença entre religião e espiritualidade. Você não precisa da religião para ser espiritual; pode ser ateu e ainda assim ser bondoso e compassivo. Pode fazer trabalho voluntário, por exemplo, não porque Deus lhe ordena, mas porque isso o faz sentir bem e porque você acha que é dessa forma que os seres humanos deviam agir em relação uns aos outros, para se progredir em direcção ao domínio mais elevado.

A minha concepção de Deus é a de uma energia caridosa e sábia que existe em cada célula dos nossos corpos. Não o vejo como o cliché padronizado de um homem barbudo sentado numa nuvem a fazer juízos de valor. (Em termos psicanalíticos, isto é projecção, a antropomorfização de Deus.) A questão importante em relação à espiritualidade não é que Deus você segue, mas se é verdadeiro para com a sua alma. Você está a viver uma vida espiritual? É uma pessoa bondosa aqui na Terra, tirando alegria da sua existência, não provocando o mal e fazendo bem aos outros?

Esta é a essência da vida, essencial à nossa viagem ascendente, e não parece complicada. Mas muitos de nós ainda não dominámos estas lições de espiritualidade. Somos egoístas, materialistas e temos falta de empatia e compaixão. A nossa urgência em fazer o bem é subordinada ao nosso desejo de estarmos fisicamente confortáveis. E à medida que a bondade e o egoísmo se debatem dentro de nós, ficamos confusos e infelizes.

Foi assim que aconteceu com David, como irá ver.

>***

A família de David era aristocrata, de linhagem da antiga Nova Inglaterra, e ele tinha feito o caminho todo desde Boston para me ver. Tinha ouvido falar do trabalho que eu estava a fazer e achava que um dos meus CDs de regressão o tinha ajudado a relaxar, embora não tivesse vivido uma vida passada. Além disso, tinha experimentado a psicoterapia convencional e não lhe tinha feito quase nada.

- Planeei ficar uma semana - disse ele. - Acha que conseguimos alguma coisa nesse período de tempo?

- Podemos tentar - respondi, reparando no corte impecável das suas calças e na insígnia do cavaleiro do pólo na sua camisa. — Posso agendá-lo para três sessões. Mas não podemos fazer nada enquanto não me disser o que o trouxe aqui.

Para minha surpresa, a pergunta pareceu confundi-lo.

- Não tenho bem a certeza - disse por fim. - Eu sou... eu sou infeliz.

- A nível profissional? A nível pessoal?

- Nos dois... Em nenhum dos dois.

- Em qual?

- A questão é que eu não *devia* ser infeliz.

- A infelicidade não é uma questão de «dever». É um estado de espírito.

- Sim, claro. Mas é que quando penso na minha vida, o que acontece com muito mais frequência do que desejaria, não vejo uma única coisa pela qual ser infeliz.

- A sua profissão? - perguntei.

- Advogado. Trabalho na firma do meu pai, e tenho-me dado bem. Fui feito sócio em dois anos, e, devo dizê-lo, não foi por nepotismo.

Ainda assim, existe muitas vezes fricção quando um filho trabalha para um pai.

- Acha desconfortável ter de responder perante o seu pai?

- De modo nenhum - disse ele com ênfase, pontuando as palavras com uma pequena pancada das mãos. - O meu pai deixa-me operar de maneira independente. Ele educou-me para ser dono do meu nariz, tal como fez a minha mãe. Nunca me contesta e quase nunca me vê no escritório. Acho que passo mais tempo com ele socialmente do que no trabalho.

Quando os psiquiatras iniciam a busca da raiz do problema de um paciente, olham muitas vezes primeiro para a família. Estaria aqui a funcionar alguma dinâmica inconsciente que David não reconhecia?

Sondei mais.

- A sua mãe está viva?

- E de boa saúde. - Ele sorriu. - Está na administração da ópera, do *ballet*, do museu de Belas-Artes. *E* é uma grande anfitriã. - Ele levantou a mão, antecipando a minha pergunta. - Sim, ela teve imenso tempo para mim quando eu era miúdo, e imenso tempo para o meu irmão e para a minha irmã também. Temos uma relação ótima.

- Disse que vê o seu pai socialmente.

- E a minha mãe também, é claro. Têm um casamento sólido há quarenta anos.

- Quantas vezes?

- Talvez uma vez por semana. Cerca de três vezes por mês.

- Você é casado? Outro bater de mãos.

- Com certeza. Com a divina Leslie. Estaria ele a ser irónico?

- Ela também é advogada?

- Não, mas está numa profissão aliada. É atriz. Conheci-a no meu segundo ano de Direito em Harvard. Fui a um espectáculo de *O Conto de Inverno*, no Brattle Street Theatre, e fiquei tão atordoado com a sua Perdita que fui aos bastidores e convidei-a para sair. Foi para minha sorte eterna que ela disse que sim nessa altura e que sim quando a pedi em casamento há cinco anos.

- Os seus pais aprovaram?

- «Herdeiro de Boston desposa atriz humilde»? Não sei como se sentiram de início. Como disse, eles deixam-me fazer as minhas próprias escolhas de vida. Mas agora adoram-na.

- Têm filhos?

- Nenhum. Mas isso vai deixar de ser verdade daqui a cinco meses. A amniocentese diz que é um rapaz. *Voilà*. A linhagem continua! O nome é continuado!

Ele disse-me tudo isto com uma sensação de prazer, até de divertimento. Depois inclinou-se para a frente e a sua expressão ensombrou-se.

- Dr. Weiss, é mesmo essa a questão. Eu amo os meus pais, tive uma infância maravilhosa, tenho uma mulher espectacular, sou bem educado, bem alimentado, bem vestido e tenho uma boa casa. Temos dinheiro suficiente para evitar qualquer desastre ou para nos levar a qualquer lugar do planeta a que queiramos ir. Sou verdadeiramente o homem sem uma única preocupação. No entanto, quando penso nestas coisas, e muito embora saiba que são verdade, há um problema fundamental: o homem que acabei de descrever não é o homem que vive dentro da minha pele.

Esta última frase foi acompanhada por um soluço e um olhar de angústia tão intenso que eu pensei mesmo que estivesse a olhar para um homem diferente.

- Pode ser mais específico? — perguntei. Ele recuperou com um esforço.

- Quem me dera poder ser. Quando tento colocar por palavras aquilo que sinto, soa a queixume. As queixas irrisórias de um narcisista demasiado privilegiado.

- Não interessa ao que soa, e obviamente as queixas não são irrisórias. Você está a sofrer.

Ele lançou-me um olhar de gratidão e respirou fundo.

- Muito bem. Aqui vai: não sei porque fui posto nesta Terra. Sinto-me como se estivesse a patinar num lago gelado chamado vida e que debaixo da água há uma profundidade de trinta metros. Sei que devia nadar nele, que seria bom se pudesse experimentá-lo, mas não sei quebrar o gelo. Estou confuso acerca do meu lugar no mundo. Sim, estou feliz por trabalhar para o meu pai, mas só existe uma definição de mim: o filho do meu pai. Eu sou mais. E sou mais do que outra definição: bom marido prestes a tornar-me bom pai. Valha-me Deus - prosseguiu, com as palavras a soar espantosamente alto no meu consultório -, eu sou invisível. A vida limita-se a assobiar através de mim como o vento.

A sua necessidade de respostas era profunda, eu sabia. Mais do que queixumes, as suas queixas eram existenciais, um grito por uma definição que ele não tinha sido capaz de encontrar.

Talvez tivesse andado a procurar no sítio errado.

David contou-me que quando usava os meus CDs em casa geralmente ficava tão relaxado que adormecia. Não há nada de mal nisso; significa simplesmente que a pessoa está a ir muito fundo. Mas a sua «prática» anterior facilitou a indução hipnótica no meu consultório. Em minutos, ele estava num transe profundo.

- Estamos no século XII - disse ele lentamente, como se estivesse a tentar espreitar a sua vida pelo lado de fora. - Sou uma freira, a Irmã Eugenie, e trabalho num hospital na periferia

de Paris. - Ele estremeceu. - É um sítio assustador, escuro e frio, e a minha vida é muito dura. Todas as camas estão cheias no quarto em que trabalho, e sei que há outras pessoas lá fora à espera que alguém morra, para poderem ter o espaço. Os corpos dos doentes estão cobertos de bolhas - bolhas cheias de líquido. O cheiro é horrível. Mesmo ao frio, estas pobres pessoas têm febres altas. Transpiram e gemem. O seu tormento é terrível de se ver.

»Não me importo de trabalhar ali. Uma das pacientes é uma rapariga de onze anos, órfã, com olhos brilhantes da febre, lábios ressequidos, rosto enrugado como o de um macaco. Ambas sabemos que ela vai morrer, que não há nada que eu possa fazer por ela. No entanto, está espirituosa, consegue fazer piadas, e os outros doentes adoram-na. Eu adoro-a acima de tudo, e trago-lhe água e lavo-lhe a testa — faço isto por todos - com uma ternura especial.

»No dia em que morre, ela olha para mim e diz: «Tu entraste na minha vida e trouxeste-me paz. Fizeste-me feliz.» *Feliz!* Consegue imaginar? Esta pobre rapariga, em agonia, diz que está feliz por minha causa. Não tenho a certeza da razão, mas redobro os meus esforços pelos outros doentes, na esperança de lhes conseguir trazer a mesma felicidade ou, pelo menos, alguma paz também. E resulta! Sei que a minha presença os acalma e formam-se laços entre nós - laços espirituais, embora nenhum tão forte como entre mim e a rapariga órfã.

O seu rosto reflectia a sua própria paz interior enquanto falava. A sua voz era suave, reverente, consciente de milagres.

- Eventualmente, também eu sucumbi à doença. A dor era excruciante, mas, embora o meu corpo sofresse, a minha mente e alma estavam felizes. Eu sabia que tinha levado uma vida útil, e esse era o plano de Deus para mim.

»Quando morro, a minha alma flui para cima, em direcção ao Deus que me tinha sustentado. Estou envolta numa luz dourada e sinto-me renovada pela sua graça. Chegam seres angélicos para me escoltar, cumprimentando-me com aplausos e canções celestiais. Na Terra, tinha arriscado a minha própria vida para ajudar os outros sem pensar em ganhos materiais. *Esta era* a minha recompensa, mais valiosa do que o tesouro de um rei, mais preciosa do que esmeraldas.

»Eles dão-me conhecimento, e em troca eu dou-lhes amor sem limites. Através deles compreendo que ajudar os outros é o bem mais elevado, e pode imaginar a minha alegria quando eles me dizem que o consegui. A extensão da vida de uma pessoa não é importante, dizem eles. O número de dias e anos que uma pessoa vive na Terra é insignificante. É a qualidade desses dias e anos que é importante, qualidade essa medida em actos de bondade e sabedoria adquirida. «Algumas pessoas fazem mais bem num dia do que outras em cem anos.» Esta é a mensagem deles. «Cada alma, cada pessoa é preciosa. Cada pessoa auxiliada, cada vida ajudada ou salva, é imensuravelmente valiosa.»

»Cada alma que tratei naquele hospital, pertencente àqueles cujos corpos pereceram antes do meu, envia-me as suas bênçãos e o seu amor, compondo a minha alegria.

David fez uma pausa.

- Uma criatura incrivelmente bela diferencia-se do coro de anjos - continuou. - Parece ser feita de luz, embora tenha uma distintiva forma humana e use vestes púrpuras e sapatos dourados. A sua voz - que não se distingue se é de homem ou de mulher - tem a autoridade da grande sabedoria.

Quando o conduzi de volta ao presente, ele ainda estava sob o poder da sua visão, ainda cheio de admiração e iluminação.

- Chamemos àquela criatura a Fonte - disse-me ele -, porque era óbvio que as lições que os anjos me ensinaram lhes foram ensinadas por ela. «Quando precisares de ajuda, podes

invocá-la através da meditação e da oração, sempre que precisares, em qualquer encarnação», instruiu-me directamente a Fonte. «Um coração aberto e caridoso, buscando um bem mais elevado sem motivos egoístas, sem qualquer sombra de negativismo ou mal, pode invocar uma poderosa energia manifestada de forma a atingir os seus objectivos. Este é o nosso direito enquanto entidades espirituais. Isto é uma essência da nossa espiritualidade. Isto é a invocação da graça.» Ele abanou a cabeça maravilhado.

- Nunca tive este tipo de pensamentos na minha vida - disse ele. - Não sou religioso. Não acredito em Deus e não faço a mínima ideia de que parte de mim veio a Fonte. A ideia de que em tempos fui uma freira parece-me absurda.

- Foi uma vida que viveu - disse eu. - Certamente uma vida importante, uma vez que foi até ela tão rapidamente e foi tão vívida.

- Não pode ter sido uma fantasia - concordou ele. - É demasiado remoto de qualquer coisa que eu tenha imaginado no passado.

- Então acha que é real? Ele levantou uma mão.

- Eh lá! Não iria tão longe. Mas digo-lhe uma coisa, Dr. Weiss. Foi a experiência mais incrível e emocionante de que me lembro.

- Talvez a Irmã Eugenie seja a pessoa dentro da sua pele - disse eu. - Talvez ela seja o David de que anda à procura.

Ele pensou por um momento.

- Teremos de ver, não é?

A sessão estava terminada. Ele ficou parado e depois bateu as mãos.

- O que é que se segue?

Quando regressou dois dias depois, disse-me que a vida passada tinha ficado na sua cabeça desde o momento em que se fora embora, e que sentiu que tinha passado por uma espécie de epifania. Agora estava muito curioso acerca do que «se segue» e atirou-se literalmente para a cadeira.

Em minutos, foi transportado para 140 anos antes, para a Guerra Civil Americana. Desta vez, ficou de fora da sua visão, embora a visse claramente. Era um jovem do lado da União, um soldado de infantaria que passava os dias a marchar ou a combater.

- É batalha atrás de batalha - disse ele. - Cada uma pior do que a outra. Tenho medo de fazer amigos porque tenho a certeza de que vão ser mortos ou feridos. É o que acontece a todos eles: mutilados ou mortos. Os homens que estamos a combater não são nossos inimigos, são nossos irmãos. A única razão por que disparamos sobre eles é para que não disparem sobre nós primeiro. Eu tento salvar o máximo de camaradas que consigo, ajudo-os a encontrarem abrigo ou dou-lhes comida ou água. Faço o mesmo pelos nossos inimigos quando é possível. - Baixou os olhos como se estivesse a tentar não ver. - É tudo tão sem sentido e triste. É impossível distinguir a vitória da derrota. Irmão a matar irmão de forma interminável. Por causa de quê? Um acre? Uma nascente? Uma ideia?

Ele parecia subitamente triste e velho.

- Eu também não sobrevivi à guerra. Desisti e deixei-me matar ao entrar na batalha saído de trás de uma árvore. Não tinha energia para lutar nem estômago para continuar a matar. Foi uma espécie de suicídio assistido. - Suspirou com resignação. - Guerras, epidemias, tremores de terra - todos os desastres da natureza ou do homem. Calamidades que matam centenas ou centenas de milhares; o custo é incalculável. - O seu tom tornou-se confidencial. - Algumas, que parecem inevitáveis, não o são na realidade. Podem ser mitigadas pela nossa própria tomada de consciência, pelos nossos pensamentos e intenções colectivos. As outras, que parecem evitáveis, apenas necessitam da vontade para as impedir.

Ele estava a falar de salvar vidas impedindo a violência, mas queria ele dizer que os desastres naturais podiam ser impedidos através da utilização da vontade humana? Eu não estava certo, e David, quando regressou ao presente, também não sabia. Talvez regressões futuras o ajudassem a explicar.

Antes de partir nesse dia, David viu de relance algumas cenas de uma vida passada na China há muitos séculos (não conseguiu apontar o ano). Assim que chegou a essa vida, o seu corpo começou a tremer e eu perguntei-lhe se queria regressar.

- Não - disse ele rapidamente. - Não estou assustado nem doente. Além disso, estou só a observar. Sou um rapaz de onze anos.

O meu corpo está a tremer porque o chão está a tremer. É um tremor de terra. A minha família é rica e eles construíram a casa mais resistente possível. Mas não consegue aguentar-se contra a força da natureza. As paredes estão a desmoronar-se. Eu oiço os gritos dos meus pais, do meu irmão e da minha irmã. Frenético, corro para ajudá-los, mas é tarde de mais. A minha irmã mais nova já quase não está viva, e eu seguro-a nos braços até ela morrer. Corro para outro quarto. Não serve de nada. As paredes desabam e eu morro com o resto da família.

Quase tão depressa como David entrou naquela vida, saiu dela. Tinha lá ido simplesmente pelas lições que ela lhe oferecia.

- A minha vida foi curta e feliz - observou quando estava de volta ao presente. - Os edifícios eram frágeis; não conseguiam resistir aos tremores. Naquela época, a devastação não podia ter sido evitada, não com o nível de conhecimento ou de consciência de então. Mas agora temos o conhecimento, e mesmo assim as pessoas morrem. É desesperante. Continuamos a construir estruturas frágeis em áreas perigosas com pouco planeamento e preparação. E não estou a falar apenas de países do Terceiro Mundo, estou a falar da América também! Não é a falta de dinheiro que nos está a impedir, mas a falta de valor dado à vida humana. Preferimos sacrificar pessoas a gastarmos o dinheiro que temos. Medidas simples de segurança podiam evitar dor, sofrimento e até mesmo a morte. Cada vida é tão importante, tão especial, e no entanto milhares são sacrificadas, geralmente por ganância. - Outro suspiro. - Quando é que iremos aprender?

Eu não tinha resposta, embora pensasse a mesma coisa há anos. Talvez quando formos todos tão esclarecidos como David. Talvez quando percebermos que, quando uma pessoa morre, isso é parte do nosso próprio processo de morte. Todas as vidas e almas estão ligadas.

Quando David voltou para a sua última sessão, visitámos duas vidas passadas adicionais. Mais uma vez o tema das suas regressões anteriores manifestou-se, e ele foi capaz de o articular: existe um valor supremo em ajudar os outros porque cada vida, cada manifestação física da viagem da alma, é absolutamente preciosa.

Na primeira vida passada daquele dia, ele era um médico no Império Romano durante o que lhe pareceu ser um surto da peste. Viu-se a si próprio a enrolar ligaduras à volta das pernas dos seus pacientes, não por causa das feridas mas porque as ligaduras iriam enxotar as pulgas que, deduziu ele, vinham de ratazanas infectadas e transmitiam a hedionda doença aos humanos. Avisou todas as pessoas para se manterem afastadas das ratazanas, particularmente das mortas (as pulgas deixavam os cadáveres) e para se manterem limpas e dentro de casa o máximo de tempo possível. Ele salvou muitas vidas, mas a epidemia propagou-se nas áreas onde os seus conselhos não eram conhecidos ou seguidos. Milagrosamente, ele não contraiu a doença e sobreviveu para combater outras doenças enquanto médico reverenciado e respeitado.

A sua memória seguinte de vida passada estava fortemente ligada tanto à sua vida no Império Romano como à vida em França, em que era uma freira a dar assistência às vítimas de varíola. Mais uma vez, estava na Idade Média, numa época anterior, e mais uma

vez a doença estava descontrolada - uma peste que afectava a maior parte da Europa. Ele trabalhava de modo frenético, dando assistência ao número esmagador de vítimas da cidade em que vivia (podia ser Londres; ele não tinha a certeza), mas os seus esforços foram insuficientes contra a pandemia. Mais de metade dos cidadãos da cidade morreram, tal como toda a sua família. Exausto pelas suas lutas, ficou desesperado e amargo, cheio de culpa e remorso por ter falhado tantas vezes. Ele conseguiu ver em frente naquela vida, dizendo-me que viveu mais dez anos mas que nunca conseguiu realmente perdoar-se a si próprio.

- Porque é que foi tão duro consigo mesmo? - perguntei. - Não havia nada que pudesse fazer.

- Porque me esqueci das ligaduras - disse ele a partir do seu estado superconsciente, flutuando sobre o seu corpo da Idade Média. - Elas podiam ter afastado as pulgas.

Eu estava estupefacto. Ele trouxera memórias de uma anterior vida passada para a Idade Média! Era uma indicação do quanto as suas vidas estavam ligadas e de como todas as nossas vidas passadas permanecem connosco à medida que progredimos. Poucas pessoas na Idade Média tinham o conhecimento dos romanos de que as pulgas provenientes de ratazanas infectadas espalhavam a doença, mas ele sentiu que devia ter explorado o que tinha aprendido em Roma e evitado pelo menos algumas das mortes, talvez salvando também a sua família.

Ele falou novamente, ainda no seu corpo medieval.

- Eu prometo-lhe uma coisa. Em todas as minhas encarnações futuras, vou proteger e salvar o máximo de pessoas que puder. Sei que a morte não existe, que somos imortais, mas vou fazer o que puder para aliviar a dor de vítimas e sobreviventes, de forma a permitir que as lições da alma progridam sem impedimento.

Ele manteve esta promessa, pensei, em todas as vidas menos nesta. Que mudança iriam as memórias inspirar agora? Iria ele encontrar a sua verdadeira essência como curador?

Ficámos os dois em silêncio. Passou-me pela cabeça se a presença de David seria o prenúncio de outra epidemia - parecia ser esse o seu padrão -, mas afastei o pensamento por ser demasiado fantasioso. Havia ainda tempo suficiente na sessão para explorar outras vidas. Perguntei a David se queria ir ao passado ou ao futuro.

A sua tristeza desvaneceu-se.

- Oh, ao futuro!

Ele conduziu-me a pouco mais de cem anos à frente no tempo. Nessa vida, o protestante quintessencial sentado à minha frente era um rabí!

- O meu nome é Ephraim. Estou numa conferência com sacerdotes e curadores católicos, protestantes, hindus, budistas, muçulmanos, holistas e indígenas. Encontramo-nos com frequência, duas ou três semanas, para meditar e rezar, criando uma energia harmoniosa para combater o ódio e a violência endémicos dos habitantes não iluminados do mundo. Somos poucos, não mais de cinquenta, mas o nosso poder é grande. O nosso propósito é neutralizar as energias prejudiciais à Terra, libertadas de forma desconhecida por aqueles que não se importam ou não conhecem leis espirituais. Essas energias criam tremores de terra, tornados, cheias, epidemias. Antigamente, pensávamos que estes eram acontecimentos aleatórios. Agora acreditamos que são gerados - ou pelo menos influenciados - pelos pensamentos e intenções da humanidade. E nós podemos impedi-los! O nosso grupo sai para ensinar aos outros as técnicas da oração positiva e meditação positiva que utilizamos. Temos milhares de seguidores. No próximo mês, é o nosso quinto encontro ecuménico com mais de vinte e cinco mil pessoas que acreditam no mesmo que nós; elas irão levar a os nossos ensinamentos aos seus próprios países em todo o mundo. Estas conferências transcendem fronteiras físicas e psicológicas, de modo a alcançar paz,

harmonia e compaixão para todos os habitantes do mundo e para o próprio planeta.

Os seus olhos estavam a brilhar.

- Está a dar resultado! Conseguimos medir efeitos positivos no clima da Terra. O globo está a arrefecer pela primeira vez em séculos. Os verões e os invernos são menos rigorosos. As taxas de cancro decresceram.

Numa das suas regressões, David tinha aludido à possibilidade de o pensamento influenciar os fenómenos naturais. Neste futuro, ele tinha aparentemente dominado o conceito e feito do seu ensinamento o trabalho da sua vida.

- Aprendi a ensinar aos outros a forma de invocar criaturas de consciência mais elevada - confidenciou em tom de admiração. (Eu pensei na experiência de vida passada da Irmã Eugenie.) - Ao comunicarmos com um coração limpo e compassivo, ao procurarmos um bem espiritual mais elevado, podemos solicitar a sua ajuda. Elas já começaram a ajudar. O mundo é um lugar muito, muito melhor agora do que era há cem anos.

A magnífica visão de David fez-me reflectir. Se os frutos do trabalho de Ephraim vão ou não concretizar-se no verdadeiro futuro da Terra permanece incerto. Existem múltiplos futuros em aberto para nós, uns violentos e outros pacíficos, e múltiplos caminhos para chegarmos até eles. Certamente, muitos outros factores subjacentes às suas conferências e aos seus ensinamentos irão determinar qual se tornará o verdadeiro. A minha sensação, no entanto, é a de que os mestres irão desempenhar um papel, e nós seremos sábios, como David foi, para lhes darmos ouvidos. Eu soube através de muitas progressões de grupo que daqui a vários séculos irá ocorrer um grande decréscimo da população da Terra. A forma como isto acontecerá, seja devido à guerra, à doença, às toxinas, às alterações do pólo (a mudança do eixo da Terra), ao decréscimo da taxa de fertilidade, à escolha consciente ou a factores desconhecidos, ainda terá de ser determinado. Não sei se a missão de Ephraim acabou por ter sucesso ou se as forças da violência, do interesse próprio, da ganância e do ódio foram demasiado poderosas.

David estava agora a observar a vida de Ephraim de uma perspectiva mais elevada e distanciada. Ele parece ter adivinhado o meu pensamento:

- Quer o futuro decréscimo da população seja provocado por acontecimentos traumáticos de uma forma súbita e cataclísmica ou quer ele seja gradual e de natureza mais moderada, isso será determinado pelos pensamentos e actos da humanidade. Todos nós escolhemos as vidas que vamos ter. Eu escolhi bem e ajudei outros a escolherem correctamente também. Mas pergunto-me se seremos suficientes.

Gostava de ter passado mais tempo com David para explorar mais as suas questões, mas ele tinha de ir para casa ter com a sua mulher grávida e o negócio da sua família. Pedi-lhe para se manter em contacto comigo, para me fazer saber como as três sessões o tinham afectado, mas preocupava-me que o ambiente de conforto e facilidades em que ele vivia o voltasse a seduzir.

Isso não aconteceu. O conhecimento de vidas passadas e futuras ajudou David a definir o seu papel no presente. Despediu-se da firma do seu pai e regressou a Harvard para estudar Direito Ambiental. Sentia que tinha de opor-se aos efeitos deletérios de certas práticas dos grandes negócios - muitas das quais defendidas pela sua antiga firma - para poder alterar o futuro para melhor. Estava especialmente interessado nas questões do aquecimento global, na acumulação descuidada de subprodutos tóxicos perenes dos processos industriais e na consequente extinção de espécies inteiras de animais e plantas, sem o entendimento do que o que a sua ausência iria fazer ao equilíbrio da natureza. Finalmente, David está a ter significado e propósito na sua vida; ele está «completo». A sua confusão dissipou-se e ele está alinhado com o seu destino.

Como demonstra a história de David, a espiritualidade não reside apenas na mente mas sim em toda a *persona* do indivíduo, nas intenções e acções de uma vida bem vivida. Não

podemos apenas pensar «a partir de agora vou ser espiritual». Temos também de senti-lo enquanto consequência dos nossos actos. Vivemos numa comunidade de almas, e temos de fazer boas acções dentro dessa comunidade. A vida introspectiva por si só não é suficiente. Quando nos esforçamos por assistir almas companheiras ao longo dos seus caminhos espirituais, atingimos um nível mais elevado de evolução. As vidas passadas e futuras de David demonstram esta devoção altruísta para servir com bondade os seus companheiros humanos. Quanto mais deu, mais recebeu. As vidas conduzidas espiritualmente, como a dele, aproximam-nos da nossa natureza divina.

13 - Jennifer e Cristina: Amor

GESTÃO DA RAIVA, saúde, empatia, compaixão, paciência e compreensão, não-violência, relações, segurança, destino e livre-arbítrio, contemplação e meditação, espiritualidade: todos estes são passos para a imortalidade. Todos eles têm de ser dominados agora ou no futuro na nossa viagem para a alma única. E todos eles são facetas da maior virtude, que é o amor.

O amor é a lição derradeira. Como pode manter raiva se amar? Como pode não ter compaixão ou empatia? Como pode não escolher as relações certas? Como pode atacar outra pessoa? Sujar o ambiente? Fazer guerra a um vizinho? Não ter espaço no seu coração para outros pontos de vista, para métodos diferentes, para estilos de vida divergentes?

Não pode.

Depois de os meus pacientes terem passado pela regressão e/ou progressão e terem dominado as suas fobias e traumas, o amor é o que compreendem. Muitos recebem esta mensagem daqueles que desempenham papéis essenciais nas suas vidas. Mas muitos ouvem-na do outro lado - de um pai, cônjuge ou filho que tenha morrido. «Estou ótimo», diz a mensagem. «Estou bem. Eu amo-te. Não tens de sofrer por minha causa. O que fica para além não é escuridão mas luz, porque eu estou onde está o amor, e o amor é luz.»

Estas mensagens podem ser a concretização de um desejo ou fantasias para aliviar a dor da perda, mas não me parece que sejam. Ouvi-as demasiadas vezes de demasiadas pessoas. O amor é aquilo que transportamos de vida para vida, embora nalgumas vidas não estejamos conscientes dele e noutras o usemos mal. No entanto, em última análise, é ele que nos mantém em evolução.

Por exemplo, quando Jennifer acabou de dar à luz o seu terceiro filho e lho entregaram pela primeira vez, ela reconheceu a criança imediatamente — a energia, a expressão nos olhos, a ligação imediata. «Tu outra vez», disse ela. «Estamos juntas outra vez.» O bebé era a avó dessa mulher numa vida passada. Elas tinham discutido amargamente ao longo daquela vida, amando-se sempre uma à outra, embora o amor não tenha sido expresso. Agora, ela sabia, era a oportunidade de fazerem as pazes.

Existem todos os tipos de amor, é claro: amor romântico; o amor de uma criança por um progenitor ou de um progenitor por uma criança; e amor pela natureza, pela música, pela poesia, por todas as coisas nesta Terra e nos céus. O amor continua do outro lado e é trazido de volta aqui pela alma. E o entendimento de todos os mistérios. Para mim, é a derradeira religião. Se todos pudéssemos amar à nossa maneira, se pudéssemos abandonar os rituais que declaram «o verdadeiro caminho é o meu; todos os outros são fraudes», se pudéssemos abjurar a violência, os conflitos e a dor que infligimos em nome de um Deus específico - «o nosso» Deus - quando, por definição, Deus é universal, Deus é amor, não teríamos de esperar por inúmeras vidas para chegarmos ao céu.

Cristina vestia-se com um estilo sem rival entre as mulheres americanas: saias inspiradas no flamenco que chegavam ao chão; blusas em vermelhos, azuis, púrpuras e amarelos vivos; cabelo negro luxuriante puxado firmemente para trás e mantido no sítio por fitas de tonalidades fantásticas. Quando ela veio ver-me pela primeira vez, fiquei espantado com a sua exuberância, mas, à medida que as suas visitas se multiplicavam, percebi que as cores eram uma compensação para os seus humores sombrios e pensamentos ainda mais sombrios. Era uma mulher que lutava por manter uma centelha de si própria, mesmo que a sua família se empenhasse em fazê-la desaparecer. Tinha olheiras, e as suas mãos

tremiam ligeiramente. Fadiga, pensei. Ela queixou-se de asma, e em alturas de stresse isso era evidente na sua respiração, mas foram os seus problemas psicológicos que a levaram a pedir a minha ajuda.

Encorpada sem ser gorda, ela transpirava o que se revelou ser uma ambígua impressão de força dentro de uma sexualidade palpável, e desde o início alternou entre olhar para mim de frente, de modo quase hostil, e desviar os olhos dos meus com um recato latino que sugeria uma educação aristocrática rígida. Achei que teria vinte e muitos anos; afinal tinha mais dez. Usava um anel no quarto dedo da mão esquerda, um grande rubi que combinava com a extravagância das suas roupas, e eu fiquei a pensar se seria decoração ou um anúncio de casamento.

- Divorciada - disse ela, reparando no meu olhar. — Duas filhas. Uso o anel porque é bonito e porque assusta os pretendentes.

O seu inglês era elegante, impecável, no entanto consegui detectar vestígios de um sotaque.

- Você não é de Miami - disse eu, uma afirmação, não uma pergunta.

- São Paulo, Brasil.

- Ah. E mudou-se para cá quando?

- Há três anos. Para me juntar ao meu pai depois do meu divórcio.

- Vive com ele, então?

- Não, não. Ele vive com a minha mãe em Bal Harbour. Eu estou a alguns quilómetros de distância.

- Com os seus filhos?

- Sim. As meninas. A Rosana tem sete anos, a Regina cinco. São muito queridas.

- Então quando diz que veio para se juntar ao seu pai...

- Para trabalhar com ele. Para estar com ele no seu negócio.

- Que é o quê?

- A sério? Não sabe? Recuperei o meu nome de solteira depois do divórcio, e pensei que o reconheceria.

E claro! Que estúpido que eu sou. Devia ter estabelecido a ligação de imediato. O pai dela era director de uma empresa especializada em vestuário sofisticado. Nos últimos dois anos, tinha-se expandido para uma linha de *sportswear* mais jovem, menos dispendiosa, que a minha mulher Carole mais tarde me disse ser era a coisa certa a vestir se se fosse adolescente. Perguntei se a mudança de Cristina coincidia com o novo negócio do seu pai.

- Por coincidência - disse ela. - Eu não tomo decisões e não tenho voz no planeamento. - Os seus olhos brilharam de raiva. - Sou pouco mais do que uma criada com o seu próprio gabinete.

- E isso é frustrante para si?

- Frustrante? É *enfurecedor!* - Ela inclinou-se para mim e falou com uma paixão que a fez tremer. - Meu Deus, o que eu podia fazer se ele me deixasse! Ele faz roupa para mulheres mas não acredita que as mulheres devam ter a última palavra acerca da sua aparência. O meu olho para o negócio é duas vezes melhor do que o dele. Sou duas vezes mais esperta. As roupas dele eram uma moda, e, como todas as modas, tornaram-se obsoletas. As pessoas já deixaram de comprar. As minhas roupas seriam intemporais.

Cristina, pensei eu, seria capaz de realizar tudo o que se propusesse fazer.

- Mas ele não lhe dá ouvidos? - perguntei.

- Ele cala-me como a um motor de um carro. Já desisti de tentar. Combatê-lo é como combater um exército da Inquisição.

- Então e a sua mãe? Ela pode ajudar?

- Ela não pode ajudar-se a si própria. A minha mãe é simplesmente uma decoração, como um vaso de flores. Ela cala-se porque sabe que ele podia substituí-la quando lhe apetecesse.

- Mas não o fez.

- Claro que fez, um milhão de vezes. Ele mantém as suas mulheres em apartamentos ou em hotéis, dependendo do que ele sente por elas ser sério ou não. Na sua religião, o divórcio não é permitido. Eu desafiei-a e divorciei-me há quatro anos. Ele quase me matou quando me divorciei; só quando percebeu que precisava de mim é que me deixou vir para a América.

- A sua mãe sabe das outras mulheres?

- Era parva se não soubesse. - Cristina fez uma pausa. - Mas, pensando bem, ela é parva!

Não comentei a sua amargura.

- É filha única?

- Única filha. Tenho dois irmãos mais velhos.

- Eles também trabalham no negócio?

- Trabalhar é a palavra errada. Eles vêm ao escritório e saem para almoçar.

- No entanto conseguem as promoções, o respeito. Dão-lhes ouvidos. - Tentei adivinhar.

- O meu pai é demasiado astuto para ouvir os conselhos deles. Mas tem razão acerca das promoções e do respeito. Está a ver, eu sou mulher e não mereço nenhum deles.

Era uma queixa familiar das mulheres latinas, sufocadas por uma cultura que não tinha progredido para o século XX. Ela era obviamente a estrela da família, mas não brilhava, encoberta pela nuvem de tradição e tacanhez.

- Porque é que não se vai embora, arrisca por sua conta?

Foi como se a tivesse acusado de homicídio. Empalidecendo, empurrou a cadeira para trás, levantou-se e depois voltou a atirar-se para a cadeira. Começou a chorar, desfazendo-se por causa do que me parecia ser uma pergunta óbvia.

- Não sei - lamentou-se, toda a sofisticação perdida, subitamente sem defesas. - Por favor, *por favor*. Preciso da sua ajuda!

A mudança nela foi tão súbita que, além de um murmurado «Claro que ajudo», fiquei espantado.

- Diga-me qual é o problema - disse eu. - Seja o mais precisa possível.

Ela olhou para mim com os olhos cheios de lágrimas e respirou com dificuldade.

- Tem de perceber uma coisa: eu amo o meu pai. Independentemente do que eu lhe diga, essa é a verdade subjacente.

Ama-o e odeia-o, pensei. Dificilmente um conflito emocional único.

- Quando ele veio para a América, deixando-me a mim e ao meu marido e às bebés para trás, senti-me aliviada. Os meus irmãos vieram com ele, e parecia que com a sua partida eu estava livre de todas as repressões, de todas as pressões que me eram impostas por um patriarca brasileiro tirânico à moda antiga. - Ela riu-se com arrependimento. - Homens mil, mulheres zero. Ele nunca me bateu, nunca foi cruel. Pelo contrário, deu-me tudo o que eu quis e foi esse o problema. Nunca o *ganhei* - ou, melhor, *ganhei-o* por ser obediente.

Quando ainda era miúda, percebi que era mais esperta do que os meus irmãos. Quando fiz vinte anos, sabia que também era mais esperta do que o meu pai. Trabalhei para ele por uns tempos no Brasil, ajudei a empresa a crescer - ajudei *realmente* — sem receber nenhum crédito por isso. Mas não me serviu de nada. Fui diminuída, posta de lado, não só por ele mas também pelos meus irmãos, que tinham inveja do meu cérebro, e pela minha mãe que era sua escrava. Não estava certo. Não era justo. Por isso casei-me com o primeiro homem que veio atrás de mim sem perceber que ele era igualmente tirânico - e *ele* batia.

Por esta altura, as lágrimas tinham parado. A sua voz era controlada, embora eu conseguisse sentir a emoção intensa subjacente às suas palavras. Não tinha dúvidas de que ela estava a fazer um relato exacto. Cristina era uma mulher em oposição a uma cultura antiquada com convicções antiquadas, e, por mais forte que ela fosse, elas levaram a melhor sobre ela.

Ela respirou fundo.

- Muito bem. A minha família está em Miami, *ele está* em Miami, e eu estou em São Paulo com um marido terrível e duas bebés que adoro. O meu pai opõe-se ao meu divórcio, mas eu vou em frente com ele, de qualquer forma. Não tive escolha; ele estava a bater nas miúdas também. E só quando é definitivo é que conto ao pai. Vindo dele, silêncio. Muitos meses, silêncio.

- E então, de repente, ele telefona. «Vem para Miami. Trabalha comigo na empresa. Estás sozinha. Eu tomo conta de ti.» Por isso vim. Pensei que ele estivesse com pena de mim - generosidade e compaixão vindas de um homem que nunca as mostrara. A linha para adolescentes foi ideia minha, e eu fiquei entusiasmada quando começámos a trabalhar juntos de novo. Alimentei-o com outras ideias. Ele comeu-as como chocolates. Mas muito em breve percebi que nada tinha mudado, que ele estava a usar-me, que os meus irmãos eram os beneficiários do meu talento - que ele era um vilão de sangue frio, ganancioso e aproveitador.

- E no entanto - frisei - você diz que o ama.

Cruzou-me o pensamento a ideia de que ele pudesse ter abusado dela sexualmente quando era nova, mas desisti dela; ela não apresentava nenhum dos sintomas. Não, o abuso era psicológico. Ao colocá-la sob o seu domínio, ele criou uma espécie de síndrome de Estocolmo na sua alma, em que o cativo se apaixonava pelo captor. Ele atormentava-a, mas não havia ninguém para quem ela pudesse virar-se, ninguém em quem pudesse confiar. Era o tipo mais insidioso de sadismo. Ela não tinha escolha senão amá-lo.

Ela parecia exausta com a sua narrativa e eu perguntei-lhe se queria descansar. Não, disse ela, era melhor deixar sair a história toda.

- Eu arrisquei por minha conta. Mudei-me a mim e às crianças da casa dele para onde vivo agora e disse-lhe que ia começar a minha própria linha de vestuário.

- Ele ficou zangado? - perguntei, visualizando a sua raiva.

- Pior. Riu-se. Disse-me que nunca iria conseguir financiamento, que ninguém daria dinheiro a uma *mulher*. Disse que, se eu conseguisse começar um negócio por minha conta, deserdava-me a mim e às miúdas. «Por mim podes andar a bater as ruas», foi o que ele disse. Mas eu fui em frente, de qualquer maneira. Há cerca de um ano, demiti-me da sua empresa, fiz o meu próprio plano de marketing para outra e arrendei um escritório. Falei com grossistas e compradores a retalho.

- Sem dinheiro nenhum?

- Bem, eu tinha poupado o meu ordenado quando vivia em casa, e consegui um pequeno empréstimo bancário para negócio. Mas quase não tinha que chegasse, mesmo com o empréstimo, e estes primeiros meses têm sido difíceis. Mesmo assim, fiz algumas vendas.

A compradora da Bloomingdale's em Miami comprou a minha linha de vestuário de escritório. Disse que eu tinha conseguido «milagres» em pouco tempo. Eu estava encaminhada. É claro que, quando o meu pai descobriu, deixou de falar comigo. Eu tinha esperança na minha nova vida, mas a ansiedade é tremenda. Tenho pesadelos, por isso tenho medo de dormir. Grito com as minhas filhas. Por andar tão nervosa vingo-me na comida. Aumentei quatro quilos e meio, tudo em comida de plástico. Ao respirar, sinto-me sufocar, às vezes penso que vou morrer.

- Disse que «tinha» esperança. Ela desapareceu? Ela inclinou a cabeça.

- Sim.

- Sabe porquê?

Mais uma vez ela desfez-se, e murmurou a resposta através das lágrimas.

- O meu pai pediu-me para regressar.

A empresa dele estava a ir para a bancarrota. Apesar de toda a sua fama e do facto de as lojas estarem cheias de mercadoria, ele enfrentava profundos problemas financeiros. Embora as suas roupas caras ainda vendessem - foi a sua força nessa área que contribuiu para a sua ascensão inicial -, a parte mais modesta do negócio estava a falhar. Cristina tinha razão quando disse que os clientes tinham deixado de comprar. As encomendas para o ano seguinte baixaram 40% num declínio calamitoso.

- Ele está à beira da bancarrota - disse Cristina depois de ter explicado os factos - e pediu-me para regressar e salvá-lo.

- E foi por isso que veio ver-me?

- Sim. Porque não consigo decidir o que fazer, e isso está a deixar-me louca.

- Oh, você não está louca - garanti-lhe -, apenas indecisa. Por vezes, quando as decisões são muito difíceis, somos impedidos de torná-las.

Ela olhou para mim com gratidão. Embora o que eu disse não tenha sido profundo nem original, eu tinha apontado o problema.

- Talvez ajude se estudarmos as suas opções.

- Boa - disse ela, com a compostura recuperada. As suas palavras agora saíam fluentemente. Ela já tinha seleccionado as opções na sua cabeça. - Primeiro, posso voltar para o meu pai e ajudá-lo como ele me pediu. Isso significaria desistir da minha vida por ele, uma espécie de suicídio por uma causa familiar. Segundo, posso deixar de trabalhar e voltar a casar. Desta vez vou escolher com cuidado. Desta vez será por amor - e ter mais filhos, como milhões das minhas irmãs em todo o mundo. Os meus pais iam aprovar, a minha cultura ia agradecer-me, e suponho que podia construir para mim uma vida feliz mas não realizada.

Fez uma pausa, obviamente a visualizá-la, e abanou a cabeça com tristeza.

- Ou podia continuar com a minha própria linha de vestuário. - Ela animou-se. - Ia dar resultado, sabe Dr. Weiss, não lhe disse isto antes, mas, quando se trata de decisões de negócios, tenho algum poder psíquico. Não sorria. A sério. Eu sei que ia ter êxito. É só nas decisões pessoais que faço asneira.

Muitas pessoas de negócios bem-sucedidas têm o dom de Cristina. Chamam-lhe «instinto visceral» ou «olho para o negócio» ou «agir por palpite», mas na verdade é um tipo de poder psíquico. Mais uma vez, não duvidei de que Cristina o possuísse, e ele parecia apontar para o caminho certo.

- Qual é a desvantagem? Ela suspirou.

- Muitas. Competir com ele no seu próprio negócio? A minha família já me excluiu, até a

minha mãe, e, se eu continuar, nunca irão perdoar-me. Francamente, não sei se conseguia perdoar-me a mim própria. É uma traição tão grande a eles - a ele - que ia sentir que merecia a sua raiva e qualquer castigo que a acompanhasse.

- Mas não é isso que está a fazer agora? A competir com ele?

- Absolutamente. E foi isso que me provocou as insónias e me encheu de tanta ansiedade. - Ela viu a minha expressão surpreendida. - Ah, não é a parte do *negócio* que me preocupa. Eu já fiz milagres, como disse a compradora do Bloomingdale's. Eu disse-lhe que sou psíquica. É que, se ele fosse para a bancarrota, o meu sucesso ia literalmente matá-lo.

- Então não percebo porque é que começou o seu próprio negócio afinal.

- Porque estava zangada. Porque ele me traiu e eu queria vingança. Porque... - Aqui ela parou e começaram as lágrimas.

- Não acho que pudesse continuar com o meu negócio. Quando tivesse êxito, acho que lho entregava. Na verdade, uma grande parte de mim não queria ter êxito. Já tinha planeado desistir antes de vir vê-lo.

- Há uma série de factores em causa - disse eu solidariamente.

- Você foi traída, mas vai sentir-se culpada se contra-atacar. Está zangada, mas tem medo das consequências. É psíquica, mas não consegue imaginar o futuro. Os homens só a magoaram, mas está disposta a voltar a casar. Ama e odeia o seu pai em simultâneo. Isto resume tudo?

Ela riu de si mesma.

- Diga-me, doutor, quais são as minhas hipóteses?

- Temos de ver se conseguimos olhar para o futuro - disse eu.

- Mas para o fazermos, vamos até ao seu passado.

A sua primeira regressão foi curta. Tudo o que conseguiu dizer-me foi que vivia numa cultura islâmica do Norte de África; não conseguiu identificar a data nem descrever o que a rodeava. Sabia que era um homem, um escritor de versos, e que tinha um pai, também escritor, de quem tinha imensos ciúmes, porque ele ultrapassava-o em reconhecimento, proeminência e rendimentos. O paralelismo com a sua vida presente era tão directo e óbvio que ela sentiu que o que viu podia não ter sido mais do que uma fantasia.

A segunda regressão foi mais interessante.

- Estamos na Idade Média. Século XII. Sou um jovem rapaz, um sacerdote, muito atraente, a viver nas montanhas - parece ser no centro-sul de França. Há desfiladeiros e vales profundos, portanto a travessia é difícil, mas muitas pessoas vêm procurar-me. Precisam da minha capacidade de dar auxílio físico e psicológico. Acredito na reencarnação e inspiro outros a acreditarem nela também, o que é um grande consolo para eles. Pessoas que estão doentes -leprosos e crianças doentes - procuram-me, e, quando toco nelas, muitas delas ficam milagrosamente curadas. É claro que sou uma figura amada. Mais ninguém tem o meu talento.

»O meu pai na minha vida presente é um agricultor nesta, e vive a menos de dois quilómetros. Ele é tudo o que eu não sou: ganancioso, herege, aquisitivo, um misantropo. É o homem mais rico da região, mas o seu dinheiro e a sua terra não tentam a rapariga da aldeia de espírito livre que ele cobiça, embora ele renunciasse a tudo pelo seu amor. Ela ama-me a mim e está disposta a aceitar apenas amor espiritual e platónico, porque eu sou fiel aos meus votos de celibato. «Ao amar-te, mostro o meu amor por Deus», diz-me ela.

»Um exército invasor vindo de Roma conseguiu transpor os desfiladeiros e cercou a aldeia.

Eles atacam. Eu sou capturado. O agricultor denuncia-me às autoridades, afirmando que eu pratico magia negra. Quando eles ouvem as histórias do meu poder de curar e da minha certeza nas vidas vindouras, acreditam no agricultor e eu sou queimado em praça pública. É uma morte agonizante, porque, juntamente com as chamas, o fumo torna impossível ver a minha amada que, a chorar, veio ver-me morrer e dar-me o consolo que podia. Momentos depois de eu morrer, ela atira-se de um desfiladeiro e morre instantaneamente.

»Na morte, sou capaz de olhar para baixo para a aldeia para ver o que acontece. Os ciúmes do agricultor em relação a mim, que eu mal reconhecia quando estava vivo, nunca desaparecem. Ele tem de decidir-se por um casamento sem amor e torna-se mais amargo, mais cruel. Na minha recapitulação da vida, consigo ver-me a regressar numa vida futura para ajudar o agricultor, agora um ferreiro, com as suas lições de vida, mas não sou capaz de dar-lhe grande ajuda. Ele irá regressar uma e outra vez sem progresso. Sinto que falhei, e falhei porque no fundo do meu coração cristão sinto ódio por ele. Ele matou-me a mim e, pior, à mulher que eu amava. Rejubilo com o facto de ele ser amargo, não realizado e infeliz. Sei que os meus pensamentos estão errados, mas não consigo evitar. Seria mentira fingir outra coisa.

Quando Cristina se foi embora naquele dia, tomei uma nota para ver se a sua asma melhorava, porque senti que a morte do sacerdote pelo fogo e pelo fumo estava ligada a ela. (Isto é bastante comum; os problemas de respiração muitas vezes têm causas em vidas passadas.) De facto, estava marcadamente melhor na nossa sessão seguinte e hoje não está nem de perto nem de longe tão debilitante.

Tomei outra nota: «O ciúme foi o que os prendeu um ao outro, agricultor e sacerdote, noutra vida e provavelmente nesta. Nesta vida, foi dada ao pai da Cristina a oportunidade de se redimir do ciúme e da traição que manifestou em relação a ela em vidas passadas. Ele podia tê-la apoiado psicologicamente, reconhecendo e considerando o seu talento, e podia tê-la recompensado promovendo-a dentro da empresa. Ele escolheu não fazer nenhuma das coisas. Talvez ainda seja necessária outra vida para que ele aprenda a compaixão e o altruísmo.

Na sua próxima e última regressão, Cristina deu por ela numa pequena cidade em Inglaterra no século XIX.

- É um sítio emocionante para se estar - disse-me ela. - Pela primeira vez na História, os homens estão a sair para trabalhar, deixando as suas casas para irem para escritórios ou fábricas, enquanto as mulheres ficam sozinhas encarregues da casa. Isto significa um novo tipo de sociedade, relações diferentes entre marido e mulher. Mas eu tenho sorte: ainda sou jovem, vinte anos, solteira, e arranjei emprego numa fábrica de têxteis para ganhar algum dinheiro. Assim que chego lá, penso em todas as maneiras de aumentar a produção e reduzir custos simultaneamente. O meu supervisor está impressionado e pede-me conselhos a toda a hora. Ele é imensamente atraente e diz que me ama. Eu amo-o de certeza.

O supervisor naquela vida era mais uma vez o seu pai nesta vida. Eu conduzi-a em frente na sua vida passada, reparando numa mudança evidente na sua expressão. Ela já não era uma rapariga feliz e despreocupada, mas sim uma mulher amarga e desiludida. O supervisor, afinal, traiu-a.

- Ele afinal não me amava. Fingiu que sim para poder roubar as minhas ideias e apropriar-se delas. Foi promovido. Os seus superiores chamaram-lhe génio. Oh, é horrível! Eu odeio-o! Um dia confrontei-o à frente do seu patrão e implorei-lhe que confessasse que as «suas» ideias eram na verdade minhas. No dia seguinte, ele acusou-me de roubar cinco libras a uma colega. Eu estava inocente, totalmente inocente, mas a rapariga apoiou-o. Ela era provavelmente sua amante, e ele disse-lhe que a amava para que ela ficasse do seu lado. Vai servir-lhe de muito quando ela descobrir o estupor que ele é. Eu fui presa, mandada para a prisão durante um ano, humilhada e abandonada. Na cadeia desenvolvi uma

pneumonia. Não me matou, mas enfraqueceu os meus pulmões, e tive ataques de tosse para o resto da vida. (Outro paralelo com a sua asma actual.) Não podia arranjar outro emprego e fui forçada a pedir. Eu tinha futuro, futuro real - todas as minhas colegas da fábrica achavam que sim -, mas que bem é que isso me fez? Isso destruiu-me. - Ela começou a chorar.

- Alguma vez lhe perdoou? - perguntei.

- Nunca! O ódio por ele foi o combustível que me fez continuar. «Hei-de vê-lo morto antes de morrer», disse a mim própria. Mas foi uma promessa que não pude cumprir. Morri antes dos quarenta, solteira, sem filhos, sozinha. Ele provavelmente viveu até aos cem. Que injustiça! Que desperdício da minha vida nesta Terra.

Nem por isso. A tragédia dessa vida passada e da sua vida como sacerdote foi uma preparação para esta vida e para as suas vidas futuras. Quando a trouxe de volta ao presente, ela permanecia num estado alterado que eu não conseguia definir com precisão.

- A Bíblia diz-nos que os pecados do pai se transmitem até à terceira ou quarta geração de descendentes. - (Eu fui procurar. Ela estava a parafrasear o Êxodo: 20:5.) - Mas isso não faz sentido. Nós somos os nossos próprios descendentes, reencarnados como os nossos netos, bisnetos e trisnetos ao longo das nossas muitas vidas. E em algum ponto podemos *apagar* esses pecados, porque eles não existem noutra pessoa, existem em nós próprios. O meu pai estava em todas as minhas vidas. Eu reconheci-o como meu pai, um agricultor, um supervisor. E em cada vida amei-o e depois odiei-o. Os seus pecados seguiram-no através dos séculos.

Ela inclinou-se para a frente, inspirada.

- Mas os meus também. Não eram - não são - os pecados dele que eu preciso de mudar. São os meus. Eu odeio-o há milénios. O ódio é pecado. De todas as vezes, esse ódio erradicou o amor que eu sentia por ele no início. Mas e se for diferente desta vez? E se eu conseguir erradicar o ódio com amor?

As extraordinárias descobertas de Cristina não respondiam, obviamente, à pergunta sobre que escolha fazer - empregada, dona de casa ou concorrente - nos próximos meses. Na altura do nosso trabalho juntos, eu estava mesmo a começar o meu trabalho de progressão e usava-o de forma selectiva. A força e o intelecto de Cristina faziam dela uma excelente candidata, pensei eu, e sugeri que tentássemos ir ao futuro.

Ela concordou de imediato.

- Só vamos olhar para futuros possíveis relativos às suas escolhas - disse-lhe eu. - Quero evitar vislumbres de doenças graves, perda ou morte. Se der consigo a ir nessa direcção, diga-me, e eu trago-a de volta.

Comecei por pedir-lhe que visualizasse o futuro no caso de ter ficado na empresa do seu pai.

- Estou doente, doente fisicamente - disse ela de imediato, mas, apesar da minha advertência, ela impediu-me de trazê-la de volta. - É uma doença proveniente da frustração. O trabalho está a sufocar-me literal e figurativamente. A minha asma está pior. Não consigo respirar. É como estar em Inglaterra há dois séculos. Estou na prisão.

A visão de si mesma enquanto dona de casa foi igualmente desoladora.

- As minhas filhas estão as duas crescidas e saíram de casa. Estou sozinha. Nunca voltei a casar. A minha cabeça parece-me vazia, tal como o meu cérebro está atrofiado por falta de uso. Vejo o meu carácter inventivo como pertencente a outras vidas, não a esta.

Quanto a começar um negócio competitivo:

- Sou bem-sucedida. O meu pai está na bancarrota e eu sou multimilionária. Todavia, sou infeliz. Tudo me parece raiva e vingança. Perdi ao ganhar. Eu e a minha família nunca nos

vimos, nunca falamos. Sentamo-nos nos nossos quartos, separados pelo silêncio, passando os dias com ódio.

Quando a trouxe de volta, estava à espera de tristeza. Ao invés, júbilo!

- Existe uma quarta escolha - gritou ela -, uma escolha que ainda não tinha visto: começar o meu próprio negócio mas não em competição com o meu pai.

- Isso não seria arriscado? - perguntei.

- Não me parece. As técnicas de marketing e de design aplicam-se a todos os negócios. Louças de cozinha! Cerâmica! Sou uma boa cozinheira e uma ceramista razoável, portanto pelo menos vou saber do que estou a falar, embora naturalmente vá procurar conselhos técnicos. Tenho confiança com as lojas que poderiam vendê-las e uma excelente relação com a empresa com que trabalho actualmente. Vou voltar aos financiadores que me ajudaram a começar e dizer-lhes que mudei os meus planos, mas que não se preocupem. Vou arranjar um novo plano de marketing, um novo plano de negócio - sou perita nisso. Vou desenhar tachos, caçarolas, chávenas de café, serviços de jantar. Vou trabalhar com barro, com aço, com prata. E ninguém vai dizer que me lancei para derrotar o meu pai. Ora, quando o negócio tiver sucesso, ele vai ficar orgulhoso de mim e amar-me finalmente.

O entusiasmo dela era tão ilimitado que não tive coragem de apontar os imprevistos. Eu tinha a certeza de que ela iria ter êxito - mas ganhar o amor do seu pai? Alguma coisa profunda teria de mudar neles antes que isso fosse possível.

Ela partiu esfuziante de gratidão, mas eu continuei insatisfeito. É verdade, eu tinha-a ajudado a resolver o seu dilema, mas havia mais trabalho a fazer. Voltei a pensar na sua introspecção acerca da transmissão do pecado e perguntei-me se ela a levaria mais longe. Fiquei, portanto, satisfeito quando uns meses depois ela me telefonou para uma consulta.

Tinha tido um começo com percalços, disse-me ela. Os seus novos planos não encontraram o apoio que ela esperava. Ainda tinha de encontrar a sua própria «voz de *design*». Tinha tido de mudar a escola das filhas de privada para pública. Estava preocupada com o dinheiro, com medo de ter de voltar para o seu pai afinal de contas, nem que fosse para sustentar as filhas. No entanto, ela descreveu os seus problemas com uma exuberância que faltou nas suas anteriores visitas; as olheiras também tinham desaparecido, e ela respirava com muito mais facilidade. Frisei isto e perguntei-lhe porquê.

- Estou apaixonada.

Fiquei estupefacto. Quando ela partiu, achei que demoraria muito tempo até ela deixar o amor entrar - ela estava demasiado zangada com os homens, demasiado determinada a estar sozinha -, no entanto a luz dos seus olhos não enganava.

- Conte-me.

- O Ricardo é maravilhoso. Ma-ra-vi-lho-so! Conheci-o num grupo de leitura. Descobrimos que partilhávamos um amor pelo *Don Quixote*, talvez por ambos atacarmos moinhos de vento. Ele é piloto comercial, um trabalhador por conta própria que presta serviços a companhias internacionais que operam entre os Estados Unidos e a América Latina. Já estive em São Paulo e até conhece a rua onde eu vivi. Fala espanhol e português, e, quando lhe falei de si, ele disse que tinha lido um dos seus livros em português da última vez que estive no Brasil, porque não tinha conseguido arranjar a edição em inglês. Era o seu primeiro livro, acha ele, aquele sobre si e a sua paciente - eu também me esqueci do título -, embora eu receie que ele não acredite em tudo. Importa-se?

- Claro que não. Estou contente por estar feliz. Mas estou surpreendido, na verdade, por estar apaixonada.

Ela olhou para mim com enorme seriedade.

- Eu também estou surpreendida. Perguntei-me a mim própria como é que podia acontecer,

tão de repente, e acredito que tenho a resposta. É por causa do que falámos anteriormente. No momento em que percebi que era uma pecadora tal como o meu pai e que o meu pecado era o ódio, como tem sido ao longo de todas as minhas vidas passadas, então o meu ódio por eles, por todos os homens, desvaneceu-se - e o Ricardo entrou na minha vida. Sei que parece tudo muito superficial, mas é verdade!

Ela pôs as mãos na minha secretária e inclinou-se em direcção a mim.

- E uma coisa muito estranha, Dr. Weiss. Quando olho para ele, olho *realmente*, vejo a parte boa da minha alma. Ele sou eu, eu sei, e eu sou ele. Mas parece impossível.

Eu expliquei que, quando uma alma é separada do Uno, ela pode entrar em mais de um corpo em simultâneo, e que a sua sensação não era «estranha» nem sequer particularmente invulgar. Ela e Ricardo estavam destinados a encontrar-se, disse-lhe eu, e agora a livre escolha deles iria determinar o que lhes iria acontecer no futuro.

- Eu tenho uma ideia do que poderá ser - disse ela, a sorrir de forma radiante.

Eu também tinha.

Restava a questão se o seu novo negócio iria ter êxito ou falhar. Perguntei-lhe se queria que a conduzisse ao futuro e, depois de uma considerável hesitação - na sua euforia actual ela não queria más notícias -, ela concordou. Só que em vez de avançar alguns anos, avançou mil e duzentos! Geralmente, quando as pessoas progridem a um futuro distante, não têm a certeza do ano, mas Cristina tinha a certeza absoluta: 3200.

- A Terra é muito verde - disse ela -, muito mais verde e mais fértil do que é agora. As florestas são luxuriantes, os prados cheios de flores. Mas curiosamente não há animais. Porquê, se há tanta comida para eles comerem? Também não há muitas pessoas. Elas conseguem comunicar umas com as outras telepaticamente, e os seus corpos, menos densos do que os nossos, estão cheios de luz. Vivem em pequenos grupos, não em cidades, em casas amorosas feitas de madeira ou de pedra, e parecem ser agricultores. Consigo ver líquido ou luz líquida a gotejar para as plantas; por vezes, o líquido goteja para as próprias pessoas. As pessoas são extremamente espirituais. Não consigo ver nenhuma doença, nenhuma verdadeira raiva, nem nenhuma violência ou guerra. Existe uma certa qualidade translúcida em tudo, uma luz permeável que liga tudo e todos em paz.

- Como é que se sentiu ao ver o mundo desta maneira? - perguntei quando a trouxe de volta ao presente.

Ela parecia brilhar.

- Calma. Confortável. Alegre. Estou desejosa de viver ali.

- Porque será que foi ali em vez de ir ao futuro imediato? Ela pensou na pergunta.

- Porque é mais importante. Eu consigo lidar sozinha com os anos desta vida. O meu negócio vai florescer como as árvores e plantas de daqui a dois milénios. Com o Ricardo para amar, como é que pode falhar?

Ela tinha razão, é claro. Passados dezoito meses, os seus artigos estavam nas melhores lojas do país, e quando eu e Carole fomos à Rússia, vimo-los em Sampetersburgo. Ela tinha também um negócio florescente na Internet. Investiu alguns dos seus lucros no negócio do seu pai e salvou-o da ameaçadora bancarrota. Ela e Ricardo casaram-se e perdi o contacto com ela. Mas uma manhã ela telefonou-me. Eu conseguia ouvir o entusiasmo na sua voz.

- Tinha de contar-lhe, Dr. Weiss, porque foi graças a si que aconteceu. Ontem à noite, eu e o Ricardo fomos jantar a casa dos meus pais. Vamos muitas vezes; eles gostam dele. Seja como for, quando estávamos a sair, o meu pai puxou-me à parte e abraçou-me. *Abraçou-me!* Foi maravilhoso. E depois, pela primeira vez na minha vida ou na dele, disse-me que me amava.

O amor é uma qualidade e energia absolutas. Não pára com a nossa morte. Continua do outro lado e regressa aqui novamente.

É o epítome da qualidade do espírito - e do corpo. É vida e a vida para além da morte. É o nosso objectivo, e todos nós, nesta ou em vidas futuras, vamos alcançá-lo.

14 - Gary: O Futuro

EM TODOS OS MEUS LIVROS tentei veicular o incrível impacto das sessões de regressão; o efeito das visões «milagrosas», não só física mas psicologicamente; a sensação de mistério ou magia ou transcendência, que tanto o paciente como eu sentimos. Quão mais maravilhoso isso é, então, quando viajamos para o futuro para vermos não o que aconteceu mas o que *vai* acontecer, o que vai ser. Essas viagens continuam a encher-me de admiração e cautela. Sou prudente ao conduzir os meus pacientes a domínios que podem ser imaginários e ao fazê-los basear as suas decisões de vida naquilo que «vêem», e enfatizo o perigo de ilusão ou fantasia.

Um dos avisos quando se conceptualiza acerca do futuro é em relação à possibilidade de se projectar os desejos subconscientes para se criar cenários futuros. Para um psicanalista, esses cenários têm uma importância vital, porque o que quer que seja que a mente mais profunda crie, isso é grão para o moinho terapêutico e significativo para o criador. Neste sentido, as memórias futuras são como sonhos. Há muitas vezes uma mistura de símbolo e metáfora, esperanças profundamente enraizadas e desejos, recordações reais e experiências pré-cognitivas. Por outras palavras, só porque um paciente vê o futuro, isso não quer dizer que seja um futuro «verdadeiro». No entanto, o imediatismo e a força das memórias podem melhorar instantaneamente o curso presente e futuro da vida do paciente. Para um terapeuta, estas mudanças são mais importantes do que a capacidade de validar o material.

Ainda assim, muitas visões do futuro próximo provaram ser verdadeiras; você viu os resultados em vários dos casos deste livro. E se aprendermos a distinguir de forma infalível a verdade da fantasia, algo que provavelmente não irá acontecer nesta geração mas talvez na próxima, então todos nós que vemos o futuro, quer utilizemos o material de maneira terapêutica ou não, podemos melhorar esse futuro ao melhorarmos-nos a nós próprios. E a imortalidade dourada que é nossa vai acabar por chegar mais depressa, e nós iremos atravessar campos verdejantes e um céu brilhante até ao Uno.

Eu acredito que conseguimos ver o futuro porque uma parte de nós reage ao facto de o passado, o presente e o futuro serem unos, ocorrendo num tempo simultâneo, bastante diferente dos longitudinais anos, meses, dias, horas e minutos com os quais medimos o tempo na Terra. Muito literalmente, o futuro é agora, e mesmo neste planeta podemos moldar os nossos «agoras» através dos nossos actos. É por isso que é tão importante prepararmos-nos não só para o resto das nossas vidas, mas também para as nossas vidas que hão-de vir - para a imortalidade.

O futuro parece ser um destino flexível. Existe uma multiplicidade de futuros possíveis e futuros prováveis ao longo de um vasto espectro estatístico. Os nossos futuros imediatos *individuais* nesta vida e aqueles prestes a chegar dependem em grande parte, como vimos, das nossas escolhas e acções no presente. Os nossos futuros a longo prazo - os nossos futuros *colectivos*, o futuro do nosso planeta (que pode existir para sempre, mas que podemos destruir, embora caso o destruamos, não paremos o nosso progresso em direcção ao Uno) - dependem das decisões cumulativas de todas as pessoas. O que essas decisões são pode ser visto na visão do futuro daqui a milhares de anos. Quanto mais nos aproximarmos de um futuro em particular, mais exactos podemos ser ao pre-vê-lo. É importante olharmos mil anos e mais em frente, porque a Terra hoje está a tornar-se perigosa, e, talvez, se aplicarmos mais sabedoria às nossas decisões devido ao que vemos, possamos alterar a direcção do futuro a partir de agora.

Quando trabalho com os grupos que frequentam os meus seminários, faço-lhes

progressões até ao futuro distante, a períodos de tempo distintos: daqui a cem anos, quinhentos anos, mil anos ou mais. Quero ver se existe conformidade nas visões, porque, se elas coincidirem, há grandes probabilidades de existir verdade nelas, de que o mundo venha a ser em grande parte como eles prevêem. As minhas experiências ainda são recentes, mas encontrei tantas semelhanças impressionantes em 90 % delas que cada vez mais acredito que existe uma excelente probabilidade, que nos espera um mundo glorioso.

Eu utilizo as progressões individuais para terapia. Como frisei, fi-lo apenas recentemente e com alguma relutância, porque estava interessado na profecia que se cumpria a si mesma do paciente instável. Ainda assim, alguns dos meus pacientes iam espontaneamente ao futuro e tiravam vantagens disso, e eu comecei a utilizar a técnica, conduzindo os pacientes até próximo das suas mortes, sem deixar que a vissem realmente. Se vímos o fim das nossas vidas, talvez haja mais três ou quatro degraus que possamos subir agora, mais escolhas por que optarmos, à medida que prosseguimos até à próxima vida. (Algumas pessoas ignoraram a minha sugestão terapêutica e foram mesmo até às suas mortes, mas foram suficientemente fortes para lidar com isso; aqueles que não eram fortes, não o fizeram, invariavelmente.)

Descobri que as pessoas tomavam decisões mais sensatas e faziam melhores escolhas quando viam o futuro. Olhavam para os entroncamentos na estrada e diziam: «Se eu seguisse este caminho, este caminho, este caminho ou este caminho, quais seriam as diferenças?» Quando fazemos escolhas no presente, estamos constante-mente a mudar os nossos futuros. Mas, acima de tudo, na infinidade de futuros que se nos deparam, existe um ou mais futuros *prováveis*, e talvez tenhamos 5 % de hipóteses de irmos por este caminho, 10% de hipóteses de irmos por outro e apenas 0,0001% de hipóteses de um terceiro. É um sistema de probabilidades e possibilidades que estamos constantemente a alterar. Lembre-se de que todos os nossos futuros individuais fazem parte de um arco universal; quando essa miríade de futuros individuais coalescer com o espírito mais alto no futuro distante, atingiremos a nossa meta.

Por agora, são as escolhas que interessam. John, por exemplo, viu um entroncamento na estrada que determinou uma vida presente compassiva, estrondosamente diferente daquela que estava a levar. Evelyn viu um futuro onde o seu ódio profundamente cimentado já não existia, e ela foi capaz de iniciar o seu caminho para esse estado no presente. Quando vemos o futuro, isso não significa que sejamos forçados a entrar nele - daí os entroncamentos em tantos exemplos. Ainda existem escolhas, e não é tarde de mais para as fazermos.

Tanto no caso de John como no de Evelyn, e nos outros que já descrevi, nós regredimos antes de irmos em frente. Ir em frente sem voltar atrás foi essencial na terapia de Gary, no entanto, porque ele veio ter comigo em crise. Na noite antes do seu telefonema, ele tinha tido um sonho em que se via a apontar uma arma à própria cabeça, com o dedo a premir lentamente o gatilho. Parecia adequado, disse-me ele quando o descreveu depois de eu ter ouvido a sua história. A morte significaria o fim do desespero.

Gary era um homem de quarenta anos fisicamente saudável, cujo negócio de antiguidades estava prestes a desmoronar-se. Devido ao sucesso do *Antiques Roadshow* na televisão, ele deduziu que uma ânsia por prata cara, quadros e mobiliário antigo iria varrer o país, por isso adquiriu mais mercadoria até um ponto em que teve de arrendar mais um armazém para a guardar. Mas ou porque o seu gosto era fraco ou porque ele tinha sobreavaliado o mercado, atraiu poucos compradores adicionais. Deste modo, não conseguiu pagar os empréstimos que tinha contraído para comprar a mercadoria. O seu sócio processou-o por má gestão de fundos. Ele teve de despedir o seu pessoal. Os seus filhos, gémeos, estavam prestes a entrar para a faculdade e ele não podia pagar as suas propinas. A sua adorada mulher, Constance, tinha acabado de ser diagnosticada com esclerose múltipla. Um advogado sugeriu que ele se candidatasse à bancarrota, mas para Gary a ideia era inconcebível.

Ele contou-me tudo isto num instante, com o seu esquelético rosto exausto e sombrio, e os olhos cheios de pesar.

- Daí o sonho - disse ele. - Pode ver porque é que foi tão poderoso.

- Porque é que a ideia de bancarrota é inconcebível? - perguntei. - Parece ser a única solução razoável.

- Porque prova que o meu pai tinha razão.

- Em relação a quê?

- «Meu rapaz, tu nunca vais conseguir nada na vida.» Se o disse uma vez, disse-o mil vezes.

- Ele já faleceu?

- Há doze anos.

- Mas você lembra-se das palavras dele.

- Sou atormentado por elas. O meu pai era um homem forte, Dr. Weiss. A minha mãe morreu quando eu tinha três anos e ele criou-me sozinho. Era trabalhador da construção civil, um homem das obras, mas nunca saiu para beber com os colegas, nunca encontrou outra mulher - não procurou nenhuma -, nunca fez nada a não ser cuidar de mim, preocupar-se comigo, poupar o seu dinheiro para mim. Por Deus, dizia ele, eu seria o primeiro da família a ir para a faculdade. Ele queria que eu fosse advogado, ou médico, ou cientista. Eu iria deixá-lo orgulhoso.

- Eu tentei, a sério que tentei, mas não consegui dominar a Matemática, nem a Química, nem a Física, a minha mente simplesmente não é lógica. Não podia ser advogado, nem trabalhador da construção civil.

- Não é preciso ter-se uma mente lógica para se ser trabalhador da construção civil.

- Não, mas é preciso força. - Ele pôs-se de pé e abriu os braços. - Olhe para mim.

O que eu vi era um homem comum que podia ser descrito como «constituição média, altura média». Não era a sua figura que lhe impedia o trabalho físico, era a sua auto-imagem.

- Eu estava interessado em Arte - continuou - egípcia, grega, romana, renascentista. No meu segundo ano em Tulane, decidi licenciar-me em História da Arte, mas só no meu terceiro ano é que contei ao meu pai.

- O que é que aconteceu?

Os seus lábios crispavam-se de raiva.

- «Meu rapaz, tu nunca vais conseguir nada na vida.» Chamou-me maricas, bicha, *intellectual* - não podia haver nada pior. Eu tinha-o traído, despedaçado as suas esperanças, era a prova de que ele tinha desperdiçado a sua vida. «Quem me dera ter tido uma rapariga», disse ele. Para ele, ser-se rapariga era quase tão mau como ser-se intelectual.

- Ele renegou-o?

- Pior. Continuou a pagar as minhas propinas, o meu quarto e as minhas refeições. Disse que não tinha mais nada para fazer com o seu dinheiro, que estava demasiado velho para começar uma vida. Quando eu vinha a casa de férias e nos feriados, ele era cordial. *Cordial*, como se eu fosse um estranho, suponho que era. Depois de começar o meu negócio, tentei pagar-lhe, mas ele rasgou o primeiro cheque que lhe entreguei, e eu nunca mais tentei. Fazer-me sentir culpado era a vingança dele, e consegui.

- Você estava debaixo de uma pressão extraordinária - disse eu. - É difícil fingir ser-se aquilo que não se é, e ainda mais duro ser-se desprezado por aquilo que se é. - O seu olhar de autopiedade testemunhava a verdade disto. - Mas você construiu uma vida para si

próprio. Muitos outros com pais como o seu não o teriam conseguido.

- Grande proeza - disse ele com amargura. — Admita: eu sou um fracasso.

- O fracasso nos negócios não é nenhuma desgraça. Acontece a toda a hora. Vai sair dele. Entretanto, tem uma mulher que o ama...

- Que *diz* que me ama.

Fiquei perplexo pela ênfase nas suas palavras.

- Não acha que seja verdade?

Ele estava completamente desmoralizado.

- Como é que podia ser?

Ele estava num desespero tal que achei que era inútil frisar que ela devia amá-lo, quando se casou com ele, e que quase de certeza ainda o amava, ou pelo menos àquela parte dele que a tinha atraído primeiro.

- Qual é o maior sinal de que ela não o ama?

A sua expressão era de desolação.

- Quando lhe disse que queria matar-me, ela implorou-me que não o fizesse.

Fiquei momentaneamente aturdido.

- Isso prova que ela *não* o ama? - perguntei, por fim.

- Se amasse, deixava-me fazê-lo. - Deu uma estranha pequena gargalhada. - Mas não importa. Eu vou fazê-lo, por mais que ela tente impedir-me.

- Quando?

- E se for amanhã? Convém-lhe a si? A mim convém-me.

As ameaças de suicídio estão entre os problemas mais sérios que um psiquiatra enfrenta. O facto de Gary ter vindo ver-me queria dizer, no mínimo, que estava com dúvidas em relação à sua decisão, que o seu sonho o tinha assustado. Talvez estivesse meramente a tentar chocar-me ou a dramatizar. O grau de infelicidade, no entanto, indicava que o desejo estava lá, e eu sabia que não podia correr riscos.

- Vou ter de hospitalizá-lo.

Ele ficou espedado a olhar para mim, com os olhos subitamente vazios de qualquer expressão.

- Nem pensar.

- Você está em perigo de morrer.

- Não é um perigo, é uma resolução.

- De ninguém a não ser de si próprio. Já me disse que a sua mulher tentou impedi-lo. Aposto que os seus filhos também tentariam impedi-lo.

- Os rapazes estão fora.

- Então pense no choque deles, ou no seu sofrimento.

- Eles iriam dizer que ainda bem que se livraram de mim. Eles acham que eu não valho nada, e têm razão. Ficavam melhor sem mim.

Mais uma vez, os argumentos pareciam fúteis. Se não conseguia dissuádi-lo, então teria de hospitalizá-lo. Mas se eu conseguisse que ele tivesse uma perspectiva mais elevada e visualizasse as consequências do seu suicídio...

- Vou fazer um acordo consigo. Ele pareceu espantado.
- Que acordo?
- Se passar duas sessões comigo, deixando-me tentar ajudá-lo, não o hospitalizo.
- E se eu continuar a sentir o mesmo depois das sessões, não vai tentar impedir-me?

Isso não podia, obviamente, ser parte do acordo.

- Vamos só ver o que conseguimos fazer - disse eu. - Quero que visite o futuro.

Quando Gary estava sob hipnose profunda, instruí-o a olhar para os dois caminhos que divergiam do presente. Um dos caminhos iria mostrar-lhe as repercussões do seu suicídio. O outro era o caminho da acção positiva, do amor-próprio e da vida.

Escolhemos olhar primeiro para o caminho do suicídio. Imediatamente, os seus olhos encheram-se de lágrimas.

- Eu estava errado. A Constance amava-me mesmo. Vejo o seu sofrimento, e já passaram muitos anos depois da minha morte. Os rapazes também estão a sofrer. Fui tão egoísta que nem pensei neles quando puxei o gatilho. Mas eles tiveram de deixar a faculdade e tomar conta da Constance na sua doença. - Ele fez uma pausa, e, quando voltou a falar, foi num tom de espanto. - O engraçado é que todos eles se sentem responsáveis pela minha morte. A culpa está a consumi-los. Acham que podiam ter-me protegido de mim mesmo, ter-me salvo se tivessem sido mais diligentes. Não posso acreditar! Era a minha mão, não a deles, na arma. E a Constance fez tudo o que podia. Ela suplicou-me. Eu não acreditei nela e fui em frente.

- A reacção deles não é assim tão estranha - disse eu calmamente. - Em muitos casos, os sobreviventes sentem-se responsáveis.

As lágrimas começaram a cair-lhe.

- Oh, lamento isso. Lamento tanto, tanto. Não queria...

- Magoá-los?

- Sim. Era *eu* que estava a sofrer.

O suicídio não é um acto de altruísmo. É um acto de raiva ou desespero. Eu ia frisar isto a Gary quando o trouxesse de volta, mas era importante para ele saber mais acerca do futuro. Conduzi-o ainda mais longe, até à sua próxima vida.

Os seus dedos apertaram os lados da cadeira até os nós dos dedos ficarem brancos.

- Está um homem de pé, com uma arma apontada à cabeça. Consigo ver o dedo dele a apertar o gatilho.

- O homem é você? -Sim!

- Com a arma apontada à cabeça, como no sonho que relatou quando veio ver-me pela primeira vez?

O seu corpo relaxou.

- Um sonho. Sim. É o que isto é. Um sonho.

- Quer dizer que quer matar-se?

- Sim. Eu mereço morrer. Ando a ter um caso.

- Então é casado?

- Claro que sim. E trabalho para o meu sogro.

- Um caso não parece ser razão para suicídio.

- O senhor não compreende. Se a minha mulher descobrir, vai contar ao pai, e eu vou perder tudo: emprego, família, posição, os meus amigos, a minha auto-estima. Não iria suportar a humilhação.

- O caso é secreto. Porque é que a sua mulher tem de saber?

- Porque a minha amante escreveu-lhe uma carta a contar-lhe tudo. Eu acabei com ela, está a ver, e ela ficou furiosa. A carta é a sua vingança.

- Mas o caso está terminado. Você acabou com ele. Porque não o admite simplesmente e pede desculpa à sua mulher antes de ela receber a carta? Com o tempo, ela iria perdoar-lhe. Talvez não contasse ao pai.

- Não há hipótese. Ela nunca me amou a mim tanto como o ama a ele. Na verdade, não me parece que me amasse de todo.

- Então ela vai ficar contente se você se matar?

- Vai haver uma celebração. Ela vai convidar o pai e os amigos. A sua amargura era tão profunda como a do presente.

- O sonho parece-lhe familiar? - perguntei.

A pergunta deixou-o espantado. Pensou por um bocado e depois disse com hesitação:

- Está a referir-se a um sonho recorrente? Não, não me parece. Só que... - Ele abanou a cabeça.

- Não.

- Você matou-se mesmo?

Ele franziu o sobrolho. Houve outro silêncio. Por fim:

- Não sei. Não consigo ver. Oh, meu Deus! *Não sei o que fazer.*

Ele lembrou-se do seu sonho futuro na sua vida presente quando regressou a ela.

- Isto quer dizer que eu vou ter os sentimentos antigos, a humilhação e o desespero repetidamente?

- É o que lhe parece?

- Parece que vou querer matar-me para sempre, que, independentemente da minha vida, esse é o padrão que vou seguir.

- Até estar preparado para aprender - concordei. - É como uma tragédia grega. Se se matar agora, está destinado a enfrentar a situação repetidamente. O que não conseguiu perceber foi que o homem no seu sonho e o homem que viu na sua progressão - o homem com a arma apontada à cabeça - não era realmente você, mas apenas uma parte de si, a parte que se odeia, a parte suicida.

Ele estremeceu como se estivesse subitamente gelado.

- Se eu seguisse a outra estrada - disse ele -, como é que seria?

- Ah, boa pergunta. É aí que vai ser capaz de aprender.

Ele demorou mais tempo do que o habitual a ser hipnotizado, talvez porque estivesse receoso de que também o segundo caminho levasse ao desespero. Mas afinal deu por si no futuro próximo, tendo escolhido não se matar.

- Eu entrei mesmo em bancarrota - relatou ele, - mas ganhei o processo. Na verdade, não havia fundamentos para ele.

- E a Constance?

- Deu-me apoio total. Tal como os miúdos. Tal como os meus amigos. Acho que sentiram

que todos nós cometemos erros, e eles perdoaram-me os meus. Na verdade, não achavam que eu precisasse de perdão. Eu era o marido, e o pai e o amigo, não era infalível, não era Deus.

- Como é que se saiu financeiramente?

- Vendemos a casa e comprámos uma mais pequena. Consegui saldar as minhas dívidas pendentes, para não falar das contas do médico.

- Os rapazes?

- Ficaram na escola. Tinham de partilhar o quarto quando vinham a casa, mas não pareciam importar-se.

- Qual é o seu trabalho agora? Ele sorriu.

- Moedas raras. Eram um *bobby* meu e agora são a minha vocação.

- Está a dar-se bem?

- Esplendidamente, obrigado. Voltei a contratar algumas das pessoas que tive de despedir. Eles ficaram felizes por virem e até deixaram empregos para se juntarem a mim. Acho que eles não achavam que eu fosse um mau patrão ou um fracasso. Eu tinha-lhes contado a verdade quando os despedi. Um deles disse que admirava a minha honestidade e compaixão. É claro que o meu negócio de antiguidades também começou bem, portanto, quem sabe?

Progridi-o mais além, para o fim da sua vida.

- Há netos - disse ele. - A minha Constance morreu há muitos anos, mas eu pude consolá-la nos seus últimos dias, e nós continuámos a amar-nos um ao outro até ao fim. - Ele suspirou. - Foi uma boa vida, bem vistas as coisas.

Eu sabia, devido à sua mudança de coração e mente, que a sua próxima vida seria melhor. Nesta, Gary era um cientista que fazia investigação em fisiologia das plantas - especificamente, criando espécies que eram nutricionalmente completas para que as pessoas pudessem abraçar saudavelmente o vegetarianismo como uma alternativa a comer animais de consciência mais elevada. Não havia nenhum cenário de negócio, nem adultério, nem desânimo, nem um lampejo de ideia de suicídio.

Não havia dúvida em relação a qual dos caminhos ele iria escolher quando o trouxe de volta ao presente. Percebeu que iria evitar o primeiro caminho, porque podia escolher com sabedoria no presente. Na verdade, a vida de Gary está até agora a desenvolver-se exactamente da maneira que ele tinha previsto no percurso de vida que escolheu. A sua família continuou a amá-lo e apoiá-lo. Ele ganhou o seu processo. Começou um novo negócio, uma galeria para artistas modernos (as visões do futuro raramente são 100% exactas), e novos medicamentos aliviaram alguns dos sintomas da Constance, embora ambos estejam resignados com a realidade da sua doença. Há alguns dias, ele telefonou-me com algumas novidades: um dos seus filhos tinha decidido deixar a faculdade para se tornar um músico *rock*.

- O que é que acha disso? - perguntei.

- Odeio.

- O que é que lhe disse?

- Disse: «Meu rapaz, tu vais conseguir alguma coisa na vida, independentemente do que decidas fazer.»

Ao mesmo tempo que acredito que existem entroncamentos em todas as nossas vidas e que a progressão ao futuro pode ajudar-nos a decidir que caminho tomar, também acredito que existem entroncamentos na vida do mundo e que quanto melhor os pudermos ver e compreender, mais hipóteses temos de impedir a destruição da Terra.

Foi por isso que usei os meus seminários como um meio de profecia. Mais uma vez, não existe maneira de verificar o que descobri, e com o tempo tenho a certeza de que irei desenvolver métodos melhores para refinar o que relataram aqueles que se aventuraram no futuro longínquo. O que sei com certeza é que existe um consenso acerca do futuro nos frequentadores dos meus seminários, que agora são bem mais de dois mil, e que sou capaz de oferecer - com hesitação, com cautela - os contornos gerais de um cenário que vou continuar a explorar.

Nas minhas progressões de grupo, como frisei, tento levar os seminaristas a três paragens na viagem para o futuro: daqui a cem anos, daqui a quinhentos anos e daqui a mil anos. Isto não é exacto. As pessoas têm sempre a liberdade de explorar qualquer domínio em qualquer época. Mas enquanto directrizes, eu e eles consideramo-las úteis.

O que é que descobrimos?

- Daqui a cem ou mesmo duzentos anos, o mundo será praticamente igual ao que é agora. Houve calamidades naturais e provocadas pelo homem, tragédias e desastres, mas não a um nível global. Há mais toxinas, mais aglomerações, mais poluição e mais aquecimento global; há menos doenças virulentas e métodos melhores para a plantação e colheita de alimentos, e por aí adiante. Parafrazeando a canção de Stephen Sondheim, «Ainda estamos cá», virtualmente intactos.
- Depois deste período - pode ser já daqui a trezentos anos ou a uma distância de seiscentos anos —, irá começar uma segunda Idade das Trevas. (Nas sessões, as pessoas parecem estar a prever acontecimentos ominosos mais próximos da primeira data. Talvez isto aconteça porque o futuro não é fixo e uma escuridão esteja a avançar mais rapidamente devido aos pensamentos e actos negativos de muitas pessoas, embora ainda haja tempo para reverter este processo através dos nossos esforços cumulativos. Este período intermédio é de longe o mais difícil de identificar.) Não sei o que provocou as trevas - daí a necessidade de purificação -, mas nós vemos uma população vastamente diminuída. A explicação pode ser um decréscimo na taxa de fertilidade devido a venenos no ambiente; já existem amplas provas científicas de que as taxas de motilidade do esperma estão a baixar. Mas os vírus, os venenos, os aste-róides, os meteoros, as guerras, as pragas ou uma calamidade ainda não sonhada podem também ser responsáveis. Alguns de nós não iremos reencarnar nessa época. A nossa consciência pode ter mudado o suficiente para que estejamos a observar a partir de outro lugar, de outra dimensão. Podemos não ter de estar mais aqui. Os nossos futuros podem ter progredido mais individualmente do que o futuro do planeta; alguns de nós podemos reencarnar noutras dimensões ou noutros mundos. Em *A Divina Sabedoria dos Mestres*, escrevi acerca da questão de o mundo estar a passar de uma escola com uma sala, onde se acumulavam alunos do primeiro ao décimo segundo ano, para duas escolas diferentes, primária e intermédia. Mas a escola secundária não está aqui e não estará enquanto não pararmos o processo de poluição, destruição e morte. Algumas pessoas chegaram certamente à escola secundária e outras à faculdade, mas essas já estão num domínio diferente e são cada vez mais. Chegaram ao ponto em que não têm de voltar a reencarnar na Terra, e talvez os da escola secundária estejam a ajudar-nos de longe. Os que estão na faculdade estão concentrados no doutoramento, o lugar onde coalescem e se tornam parte do Uno.
- E depois a terra idílica, fértil e pacífica que Hugh viu ainda antes de eu iniciar as progressões de grupo e que muitos outros descreveram desde então. Apenas alguns seminaristas referiram as nuvens que Hugh atravessou antes de alcançar a terra brilhante. Talvez seja porque estamos agora nessas nuvens escuras, e os seminaristas, no meio delas, não foram capazes de reconhecer a sua existência, como Hugh fez. Mas todos vêem o brilho, todos sentem a paz, e todos regressam transformados. Se a sua visão cumulativa for suficientemente poderosa e se outros

se juntarem a eles na preparação das vidas futuras - em vez de se odiarem uns aos outros, matarem uns aos outros e envenenarem os seus ambientes e as suas almas -, talvez o domínio ideal se manifeste e nós cheguemos a um lugar neste mundo tão semelhante ao outro lado que a travessia entre eles seja fácil.

Uma vez que sou mortal tal como sou imortal, a minha preocupação presente é em relação ao agora e aos tempos vindouros difíceis, porque nós não somos forçados a entrar nesse futuro, muito embora o nosso comportamento pareça estar a limitar as nossas opções. Mesmo assim, estou optimista. A seu tempo, penso eu, a consciência colectiva das pessoas que anseia um mundo mais pacífico e idílico irá alcançá-lo. Para o conseguir, cada um de nós deve ter presente que o seu destino é ser imortal. Infelizmente, muitos de nós não sabemos isso ou esquecêmo-lo sob a pressão dos acontecimentos quotidianos.

Este livro, espero eu, vai servir como lembrete.

<http://livroespirita.4shared.com/>

Agradecimentos

O MEU AGRADECIMENTO sentido e permanente vai para Richard Marek, cujos conhecimentos e apoio contribuíram imensamente para este livro. Ele é um verdadeiro amigo.

O pessoal da Free Press foi sempre soberbo. Fred Hills foi inestimável desde os meus primeiros tempos na Simon & Schuster. Ele é um editor fantástico, cuja orientação e aconselhamento agradaram os meus livros. A minha mais sincera gratidão vai também para Carisa Hays, Elizabeth Keenan, Suzanne Donahue, Kirsia Rein e todos os outros.

A minha extraordinária e maravilhosa agente Joni Evans, da Agência William Morris, estou eternamente grato.

E para a minha família, as minhas almas gémeas nesta viagem de vida e de muitas outras vidas também, a minha alegria suprema é saber que iremos estar sempre juntos, até ao fim do tempo.

Sobre o Autor

O DR. WEISS MANTÉM um consultório privado em Miami, na Florida. Ao mesmo tempo, conduz seminários e *workshops* de experimentação a nível nacional e internacional, bem como programas de formação para profissionais. O Dr. Weiss gravou uma série de audiocassetes e CDs, nos quais ajuda as pessoas a descobrirem e a aprenderem técnicas de meditação, cura, relaxamento profundo, regressão e outros exercícios de visualização.

Para mais informações, por favor contacte:

The Weiss Institute
P. O. Box 560788
Miami, Florida 33256-0788
Telefone: (305) 598-8151
Fax: (305) 598-4009
E-mail: in2healing@aol.com
Site: www.brianweiss.com

DO MESMO AUTOR

<http://livroespirita.4shared.com/>

A Divina Sabedoria dos Mestres

A Descoberta do Poder do Amor

Encontre a Sua Paz Interior

(INCLUI CD COM LOCUÇÃO EM PORTUGUÊS)

Meditação com o Dr. Brian Weiss

Alcance a Paz Interior e a Tranquilidade (INCLUI CD COM LOCUÇÃO EM PORTUGUÊS)

Muitas Vidas, Muitos Mestres

Histórias Verídicas de Regressão a Vidas Passadas

O Passado Cura

A Terapia através de Vidas Passadas

Os Espelhos do Tempo

O Bem-estar Físico, Emocional e Espiritual através da Regressão

(INCLUI CD COM LOCUÇÃO EM PORTUGUÊS)

Só o Amor é Real

A História do Reencontro de Almas Gêmeas

ENCONTRE A SUA PAZ INTERIOR

Esta obra é um passo importante no percurso de cura e desenvolvimento pessoal de cada um de nós. O stresse, a doença crónica dos nossos dias, coloca-nos em perigo de vida; mas, como demonstra o conceituado autor Brian Weiss, está nas nossas mãos libertarmo-nos do stresse. Tudo depende da nossa atitude psicológica e emocional; nós podemos escolher não sentir stresse. Para esse fim, o Dr. Weiss apresenta, nesta obra e no CD de meditação Que a acompanha, diversas técnicas de descontração Que ele próprio utiliza com os seus pacientes. Ao pôr em prática estas técnicas, redescobrirá a paz interior e a alegria de viver Que lhe pertencem por direito.

OS ESPELHOS DO TEMPO

- O BEM-ESTAR FÍSICO, EMOCIONAL E ESPIRITUAL

ATRAVÉS DA REGRESSÃO

Os Espelhos do Tempo é o livro Que lhe permite ir mais longe com a terapia por regressão, ajudando-o a fazer o percurso até ao passado para descobrir as causas possíveis de problemas na sua vida presente. Recordar momentos cruciais, Quer seja da sua vida presente Quer seja de vidas passadas, resulta não só na cura de sintomas de perturbações psicológicas e psicossomáticas, como também na obtenção de um estado profundo de descontração e bem-estar. A prática regular dos exercícios aoji descritos fomenta a saúde física e emocional, e abre perspectivas espirituais mais amplas, Que darão mais sentido à sua vida.

MEDITAÇÃO COM O DR. BRIAN WEISS

- ALCANCE A PAZ INTERIOR E A TRANQUILIDADE

Um livro único, destinado a ensinar a prática da meditação e a divulgar

os seus benefícios - a meditação ajuda a combater a hipertensão, a fortalecer o sistema imunológico e a reduzir os níveis de stresse. Os exercícios descritos no CD que acompanha este livro seguem as técnicas que o Dr. Weiss utiliza com os seus próprios pacientes para curar diversos problemas, tais como insónias, ansiedades, fobias e perturbações alimentares. *Meditação com o Dr. Brian Weiss* fornece a chave para viver cada momento intensa e integralmente, libertando-nos de tudo o Que impede Que a vida seja uma jornada pacífica e cheia de riquezas espirituais.

MUITAS VIDAS, MUITOS MESTRES

- HISTÓRIAS VERÍDICAS DE REGRESSÃO A VIDAS PASSADAS

Como psicoterapeuta tradicional, o Dr. Brian Weiss sentiu-se espantado e céptico Quando uma das suas pacientes começou a recordar traumas de vidas passadas Que pareciam conter a chave dos seus pesadelos e ataques de ansiedade. No entanto, esse cepticismo cedeu Quando ela começou a receber mensagens do "espaço entre as vidas" Que continham revelações notáveis. Usando a terapia por regressão a vidas passadas, o Dr. Brian Weiss conseguiu curar a sua paciente e iniciar uma nova e emocionante fase da sua carreira como investigador e terapeuta.

O PASSADO CURA

- A TERAPIA ATRAVÉS DE VIDAS PASSADAS

Desde *Muitas Vidas, Muitos Mestres*, e baseando-se na sua extensa experiência clínica, desenvolveu uma técnica específica com base nos princípios da Psicoterapia para demonstrar como a regressão a vidas passadas permite curar a mente, a alma e o

SÓ O AMOR É REAL

- A HISTÓRIA DO REENCONTRO DE ALMAS GÊMEAS

Pedro e Elisabeth não se conheciam e nada indicava Que existisse entre eles a menor afinidade, salvo Que ambos eram Jovens e Que as suas vidas estavam marcadas pela ansiedade, pela depressão e por fracassos sentimentais. Por isso começaram ambos a fazer Psicoterapia com o Dr. Brian Weiss. Através de várias sessões de hipnose, recordaram-se de vidas anteriores e descobriram os laços Que os uniam através do tempo.

A DIVINA SABEDORIA DOS MESTRES

- A DESCOBERTA DO PODER DO AMOR

Ao longo desta obra encontrará testemunhos íntimos e chocantes sobre o poder miraculoso do amor. Analisando as experiências dos seus pacientes, o Dr. Brian Weiss revela o potencial de cura do amor e demonstra como usar esse extraordinário poder através de exercícios e meditações.

corpo. Atraente e provocante, *O Passado Cura* analisa casos reais de regressão para evidenciar o potencial desta forma de terapia.

<http://livroespirita.4shared.com/>